



# Tunnetoimintatuokio-opas 2-3-vuotiaiden tunnetaitojen kehittämisen tueksi varhaiskasvatuksessa

Julia Rautio

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

# **Tunnetoimintatuokio-opas 2-3-vuotiaiden tunnetaitojen kehittämisen tueksi varhaiskasvatuksessa**

Julia Rautio  
Sosionomikoulutus  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2021

Julia Rautio

**Tunnetoimintatuokio-opas 2-3-vuotiaiden tunnetaitojen kehittämisen tueksi  
varhaiskasvatuksessa**

Vuosi 2021 Sivumäärä 51

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli monipuolistaa tunteiden käsittelyn taitoja ja menetelmiä 2-3-vuotiaille lapsille yhteistyöpäiväkodissa. Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli kehittää ja tukea lasten tunteiden tunnistamista sekä käsittelyä toimintatuokioiden kautta palvelumuotoiluprosessia mukaillen. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui varhaiskasvatuksen 2-3-vuotiaat lapset, sillä heidän tunnetaitojaan on tutkittu vähemmän kuin varhaiskasvatuksen vanhempien lasten ja alakouluikäisten.

Teoreettisessa viitekehyksessä selvitettiin mitä ovat tunteet ja perustunteet ja mitä tarkoitetaan tunnetaidoilla, tunneälyllä ja tunnesäätelyllä. Lisäksi esiteltiin, mitä ovat kiintymyssuhdeteoria sekä kiintymyssuhdemallit. Teoriaosuudessa käytiin myös läpi, mitä tunnetaidoista sanotaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.

Kehittämistyö sisälsi neljä tunnetoimintatuokiota, joihin osallistui viisi lasta. Tuokioilla käsiteltiin ilon, pelon, vihan ja surun tunteita. Toimintatuokioita varten muutamalle päiväkodin varhaiskasvattajalle tehtiin alkukartoitushaastattelu. Tunnetoimintatuokioita havainnoi kaksi kasvattajaa kerrallaan havainnointilomaketta apuna käyttäen. Havainnoinnin, itsereflektion sekä palautteen avulla tunnetoimintatuokioita pystyi kehittämään aina seuraavaa kertaa varten. Toimintatuokioiden pohjalta syntyi tunnetoimintatuokio-opas, joka jäi toimeksiantajan, eli yhteistyöpäiväkodin käyttöön. Opinnäytetyön lopussa käytiin läpi tunnetaitojen opettamisen tilannetta tällä hetkellä, mitä hyötyä opettamisesta on ja miten se auttaa lasten ja nuorten pahoinvoinnin ennaltaehkäisemisessä. Lisäksi arvioitiin opinnäytetyötä ja sen haasteita.

Julia Rautio

**A guide for emotion-activity sessions to support the development of emotional skills in early childhood education for 2-3-year-old children**

Year

2021

Pages

51

---

The aim of this thesis was to diversify the methods and skills of handling emotions for 2-3-year-old children in a collaborating daycare center. This thesis is a developmental work, the purpose of which was to develop and support the identification and processing of children's emotions through activity sessions by means of service design. 2-3-year-old children in early childhood education was selected as the focus group of this study, since their emotional skills have been studied less compared to older children in early childhood education and primary school.

The theoretical framework examined what emotions and basic emotions are and what is meant by the terms of emotional skills, emotional intelligence, and emotion regulation. In addition, the theoretical framework introduced attachment theory and attachment patterns. The theoretical section also reviewed what the National core curriculum for early childhood education and care state about emotional skills.

The developmental work included four emotion-activity sessions with five participating children. The sessions dealt with emotions of joy, fear, anger, and sadness. For the emotion-activity sessions, an initial assessment interview was conducted for a few of the early childhood educators. The sessions were observed by two educators at a time using observation forms made for the sessions. Through observations, self-reflection, and feedback it was possible to improve the sessions each time for the following occasion. Based on the sessions an emotional skill guide was produced, which was handed over to the daycare center for later use. The last sections of this thesis dealt with the current situation of teaching emotional skills, what are the benefits of teaching such skills, and how it can help in the prevention of overall ill-health and unease of children and the young. In addition, the thesis, and the challenges within were evaluated.

Keywords: early childhood education, emotions, emotional skills, emotion regulation, emotional intelligence

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tausta, tavoite ja tarkoitus.....	7
3	Tunteet ja tunnetaidot.....	8
3.1	Tunteet.....	8
3.2	Perustunteet.....	9
3.2.1	Ilo.....	10
3.2.2	Pelko.....	10
3.2.3	Viha.....	11
3.2.4	Suru.....	12
3.3	Tunnetaidot ja tunnesäätely.....	13
3.4	Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.....	15
3.5	Tunneäly.....	16
3.6	Kiintymyssuhdeteoria ja kiintymyssuhdemallit.....	17
4	Kehittämistyön menetelmät ja eteneminen.....	19
5	Toiminnan prosessi.....	20
5.1	Alkukartoitushaastattelu.....	21
5.2	Toiminnan suunnittelu.....	21
5.3	Ensimmäinen tunnetoimintatuokio: ilo.....	22
5.3.1	Havainnointi.....	24
5.3.2	Palaute ja itsereflektio.....	24
5.4	Toinen tunnetoimintatuokio: pelko.....	25
5.4.1	Havainnointi.....	27
5.4.2	Palaute ja itsereflektio.....	28
5.5	Kolmas tunnetoimintatuokio: viha.....	29
5.5.1	Havainnointi.....	31
5.5.2	Palaute ja itsereflektio.....	31
5.6	Neljäs tunnetoimintatuokio: suru.....	33
5.6.1	Havainnointi.....	34
5.6.2	Palaute ja itsereflektio.....	35
6	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
7	Arviointi.....	37
8	Pohdinta.....	38
	Lähteet.....	41
	Kuviot.....	44
	Liitteet.....	45

## 1 Johdanto

”Tunteilla on kasvatuksessa osa, jota ei voida korvata järjellisellä päättelyllä tai teoreettisella tiedolla” (Puolimatka 2011, 310). Viime vuosina tunnetaidot varhaiskasvatuksessa on ollut pinnalla oleva aihe, ja varhaiskasvatuksessa työskennellessä olen huomannut niihin kiinnitettävän enemmän huomiota. Tunnetaitojen opettamisesta selvää ottaessa huomaa kuitenkin nopeasti sen keskittyvän enemmän varhaiskasvatuksen vanhempiin lapsiin sekä kouluikäisiin. Huomattavasti vähemmän tunnetaitoja opetetaan siis varhaiskasvatuksen pienemmille lapsille. Myös tutkimuksia pienten lasten tunnetaitoihin liittyen on vähemmän. Näin ollen opinnäytetyön aiheeksi valikoitui 2-3-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittäminen. Lopputuotoksena syntyi tunnetoimintatuokio-opas (Liite 4), jota yhteistyökumppani voi käyttää jatkossa varhaiskasvatusyksikössään.

Suomessa on meneillään professori Lea Pulkkisen aloittama pitkittäistutkimus nimeltä ”Lapsesta aikuiseksi”, jossa seurataan lapsuusiän tunteiden säätelykyvyn vaikutusta henkilöiden myöhempään elämänsä elämään. Tutkimus aloitettiin vuonna 1968 ja tutkimusjoukkoa seurataan edelleen säännöllisin väliajoin. Tähän mennessä saadut tutkimustulokset ovat osoittaneet, että hyvä tunteiden säätelykyky vaikuttaa aikuisuudessa muun muassa vähäiseen alkoholin käyttöön, työuran myönteiseen kehitykseen sekä terveyteen. Tulokset ovat merkittäviä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. Näin ollen tunne- ja itsesäätelytaitojen opettaminen lapsille mahdollisimman varhaisessa lapsuudessa on tutkimusnäyttöön perustuen äärimmäisen tärkeää ja kannattavaa. (Kiviluote 2019, 23.)

Viime vuosien ja etenkin viimeisen vuoden aikana niin lasten, nuorten kuin aikuisten lisääntyneestä pahoinvoinnista on puhuttu runsaasti. Yhä useammin uutisotsikoissa törmää etenkin nuorten tekemään ja kokemaan henkiseen ja fyysiseen väkivaltaan. Opiskelijoiden ja työssäkäyvien jatkuva kuormittuminen ja jopa loppuun palaminen on liian yleistä. Kuten opinnäytetyössä myöhemmin esitellään, tunnetaidot vaikuttavat suurelta osin ihmisen hyvinvointiin. Tunnetaitojen varhaisella opettamisella voisi olla suuri merkitys edellä mainittujen tapausten ja uutisten vähenemiseen. Lapsen oppiessa tunteista puhumista sekä tunteiden säätelyä, voitaisiin ennaltaehkäistä patoutuneita tunteita. Pohdinnassa kerrotaan helsinkiläisessä Laakavuoren koulussa tehdystä kokeilusta, jossa tunne- ja vuorovaikutustaitoja opetetaan viikoittain. Kokeilun edetessä oppilaat ovat uskoutuneet enemmän opettajille heidän mieltään painaneista asioista. (Virtanen 2021.) Kun tunteita ja tunnetaidoista puhumista normalisoidaan, uskaltavat niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin kertoa asioistaan matalammalla kynnyksellä toisilleen.

Opinnäytetyössä käsitellään mitä tunteet, tunnetaidot, tunnesäätely sekä tunneäly ovat. Teoriaosuudessa esitellään myös kiintymyssuhdeteoria ja kiintymyssuhdemallit, sillä niillä on vaikutusta lapsen tunne-elämän muodostumiseen ja kehittymiseen. Lisäksi käydään läpi mitä tunnetaidoista sanotaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Tekstistä käy myös ilmi kehittämistyön taustat, tavoitteet sekä tarkoitus ja mitä menetelmiä työn tekemiseen on käytetty. Tekstissä kuvataan kehittämistyön prosessi sekä arvioidaan ja pohditaan sitä. Lopussa työtä tarkastellaan luotettavuuden ja eettisyyden kannalta. Liitteissä esitellään opinnäytetyöhön liittyvät lomakkeet sekä kehittämistyön tuotoksena syntynyt tunnetoimintatuokio-opas.

## 2 Opinnäytetyön tausta, tavoite ja tarkoitus

Tunnetaitoja on tärkeää alkaa opettaa jo pienille lapsille, sillä niiden opettelulla on useita eri vaikutuksia lapsen hyvinvointiin koko elämän mittaisesti. Opetushallituksen (2021a) mukaan tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edistävät terveyttä ja luovat hyvinvointia. Tunteiden tiedostaminen ennustaa hyviä sosiaalisia taitoja ja sosiaalista pätevyyttä sekä kavereiden hyväksyntää. Tunnetaidot vaikuttavat muun muassa kykyyn jakaa omastaan, taitoon auttaa muita, sosiaaliseen kyvykkyyteen sekä myöhemmällä iällä terveyteen, työuran kehittymiseen ja päihteiden käytön määrään. Tunnetaidoilla on myös yhteys väkivallattomuuteen. (Opetushallitus 2021a.) Taidot vaikuttavat yksilön minäkäsitykseen ja itsearvostukseen. Taitojen puuttuminen puolestaan voi näkyä itsetunnon ongelmina tai oppimisvaikeuksina. (Kiviluote 2019, 22.)

Varhaiskasvatustyöryhmän johtajan kanssa sovittiin keväällä 2020 opinnäytetyön tekemisestä heidän yksikkönsä. Syyskuussa 2020 johtajan kanssa tavattiin opinnäytetyöaiheen tiimoilta. Kuluvan toimintakauden teeman kerrottiin olevan tunnetaidot. Tunnetaidot oli myös yksi alkuperäisistä vaihtoehtoista opinnäytetyön aiheeksi, joten lopullinen aiheen valinta kävi helposti. Lasten tunnetaitojen kehittyminen on päiväkotiarjessa mielenkiintoista seurattavaa ja tunnetaitojen opettaminen sekä kehittäminen on mielekästä ja tärkeää työtä.

Keskustellessa pilottiryhmän ikäjakaumasta varhaiskasvatustyöryhmän johtaja toivoi, että kohderyhmä olisi varhaiskasvatuksen pienemmät lapset vanhempien lasten sijaan. Vanhemmille lapsille voi olla helpompaa opettaa tunnetaitoja, sillä heidän sanavarastonsa on kehittyneempää ja kommunikointi onnistuu tämän vuoksi vaivattomammin, kun taas pienempien lasten kanssa toimiminen aiheen tiimoilta voi olla haastavaa. Varhaiskasvattajan urani on tähän mennessä koostunut suurelta osin pienten lasten parissa työskentelystä, joten nuorempi ikäryhmä tuntui minulle luonteelta valinnalta. Pilottijoukko päädyttiin rajaamaan 2-3-vuotiaisiin lapsiin. Kyseisen päiväkodin pienemmät lapset olivat minulle jo entuudestaan tuttuja ja koin tämän hyvänä asiana kehittämistyön tekemisen kannalta. Olen työskennellyt

tässä päiväkodissa yhteensä noin 1,5 vuoden ajan sijaisena. Myös tämän kevään 2021 ajan tein sijaisuuksia kyseiseen päiväkotiin, joten niin sanottua turhaa liikkumista koronaviruksen kannalta päiväkotiin ei syntynyt.

Opinnäytetyön tavoitteena oli monipuolistaa tunteiden käsittelyn taitoja ja menetelmiä. Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli kehittää ja tukea lasten tunteiden tunnistamista sekä käsittelyä toimintatuokioiden kautta. Lopputuotoksena syntyi tunnetoimintatuokio-opas (Liite 4). Kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä tietoa, miten tunnetaitojen opettamista varhaiskasvatuksessa voisi kehittää, jotta se tukisi paremmin lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Opinnäytetyön kautta haluttiin auttaa pilottiryhmän lapsia ymmärtämään, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne kuuluvat jokaisen ihmisen elämään.

Tunteita on hyvä osata nimetä ja sanoittaa, jotta niistä on helpompi keskustella. Tunnetaitoja opetellessa harjoitellaan hallitsemaan käyttäytymistä tunteen tullessa sen sijaan, että pyrittäisiin eroon itse tunteesta. Etenkin pienillä lapsilla tunne ottaa helposti vallan, eikä lapsella ole vielä taitoa hallita itseään tunnepuuskan tullessa. Tunnetaitojen opettelu on pitkä prosessi ja harjoittelu jatkuu pitkin elämää. (Opetushallitus 2021a.) Näin ollen kehittämistyön päättyessä tavoitteena ei ollut, että lapset osaisivat nimetä kaikki tunteet tai hallita itseään tunteen tullessa täydellisesti. Kuitenkin jo perustunteiden, kuten ilon ja surun, nimeäminen ja aikuiselle tunteesta kertominen ovat isoja edistysaskelia pienen lapsen tunnetaitojen kehityksessä.

### 3 Tunteet ja tunnetaidot

Tässä osiossa käsitellään opinnäytetyön aiheeseen liittyvää teoretietoa ja avataan projektin avainkäsitteitä. Tietoperusta on pyritty rajaamaan opinnäytetyön kannalta oleelliseen aineistoon. Teoriaosuudessa kerrotaan tunteista, tunneälystä, tunnesäätelystä, tunnetaidoista sekä kiintymyssuhdeteoriasta ja kiintymyssuhdemalleista. Lisäksi esitellään mitä tunnetaidoista sanotaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.

#### 3.1 Tunteet

Tunteet nousevat ihmisessä salaman nopeasti. Lähtökohtainen tarkoitus tunteiden nousemisessa on aina hyvä ja tarkoitettu suojaksi. Siksi ne ovat reaktioita, jotka ovat automatisoituneet. (Jääskinen 2017, 12.) Tunteiden voidaan ajatella olevan prosessi, joka yhdistelee kaikkea aivoihin tulvivaa tietoa päivän aikana. Ilman tällaista yhdistävää keskusta voisi ihmisen mieli olla kaoottinen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.)



Keho viestii ihmiselle tarpeista kuten nälästä, kylmyydestä ja janosta. Nämä viestit ovat tärkeitä hengissä pysymisen kannalta. Samalla tavalla tunteet viestivät syvemmistä tarpeista. Näitä ovat esimerkiksi kuulluksi tulemisen tarve sekä turvan ja läheisyyden tarpeet. Tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, sillä niiden kautta voi päästä yhteyteen minuuden, eli syvimmän olemuksen kanssa. (Jääskinen 2017, 12.)

Tunteet tuntuvat kehossa aistimuksina ja kuuluvat mielessä ajatuksina (Jääskinen 2017, 12). Tunteet tuntuvat sydämessä, keuhkoissa, selkärangassa, hartioissa, käsissä, jaloissa, päässä sekä lihaksissa (Opetushallitus 2021b). Tunteita voi tulkita kehonkielestä, äänenpainosta, ilmeistä ja käyttäytymisestä (Jääskinen 2017, 12). Tunteet aiheuttavat elimistössä fysiologisia muutoksia. Näitä ovat sydämen lyöntitiheyden kiihtyminen, verenpaineen nouseminen, hikoilu, punastuminen sekä vapiseminen. (Opetushallitus 2021b.) Tunnekokemusten perusta on kehollinen ja jokaisella olemassa jo syntymästä asti. Tunteiden sanallistaminen, ilmaiseminen ja säätely ovat taitoja, joita ihminen opettelee läpi elämän. (Jääskinen 2017, 12.)

Tunteet eli emootiot sekä toisten ihmisten tunteiden huomioon ottaminen eli empatia rakentuvat vaiheittain lapsen ollessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lapsen emotionaalinen kehitys etenee yksilöllisesti. Pieni vauva tunnistaa toisen ihmisen kasvoilta tunteita sekä reagoi itkulla toisen lapsen itkuun, sillä tunteet tarttuvat helposti. Kaksivuotias osaa jo lohduttaa sekä kiusata toista, ja näillä toiminnoilla hän yrittää vaikuttaa toisen ihmisen tunteisiin. Kolmevuotiaalle kehittyy kyky miettiä, miltä toisesta tuntuu ja hän osaa aktiivisesti lohduttaa. (Opetushallitus 2021b.) Mitä aikaisemmassa vaiheessa lapsi tutustuu tunteisiin, sitä helpommin ja nopeammin hän voi omaksua toimivia ja myönteisiä keinoja tunteiden käsittelyyn (Pöyhönen & Livingston 2020a, 15).

Tunteisiin sisältyy paljon merkitystä ja voimaa, mutta niitä voi olla vaikeaa tutkia sekä määritellä. Tunteita on olemassa lukematon määrä ja niiden yksiselitteinen nimeäminen on mahdotonta. Silti - tai vastaavasti juuri siksi - tunteiden kuvaileminen ja niistä puhuminen on tärkeää, jotta ihmiset ymmärtäisivät itseään sekä toisiaan. (Opetushallitus 2021b.)

### 3.2 Perustunteet

Perustunteilla tarkoitetaan yleisimmin kasvoilta luettavat viha, pelko, suru, hämmennys, ilo sekä inho (Jääskinen 2017, 60). Nämä ovat tunteita, jotka tunnustetaan eri kulttuureissa, mutta niiden näyttämässä on kulttuurillisia eroja (Kiviluote 2019, 22.) Seuraavaksi esitellään opinnäytetyön kannalta merkitykselliset tunteet ilo, pelko, viha ja suru. Perustunteista kerrotaan yleisellä tasolla sekä millä tavalla ne vaikuttavat tai näkyvät lapsen elämässä.

### 3.2.1 Ilo

Ilon tunne kertoo, mitkä asiat tuovat mielihyvää. Se saa nauramaan ja ihmiselle lämpimän sekä hyvän olon. Ilon tunteeseen liitetään usein riemu ja hilpeys. (Pöyhönen & Livingston 2020b.) Ilo kannustaa tekemään asioita niin itsensä kuin toistenkin hyväksi. Tunne auttaa palautumaan stressaavista tilanteista sekä näyttää suunnan, jota kohti kulkea. (Jääskinen 2017, 61.) Lisäksi ilon tunne kannustaa tutkimaan ympäristöä (Köngäs 2019, 73). Ihminen joutuu tekemään enemmän ja tietoisesti töitä huomatakseen hyviä asioita elämässään, sillä hän huomaa luontaisesti herkemmin vaaroja ja uhkia (Jääskinen 2017, 70). Tätä aivojen luontaista taipumusta kutsutaan kielteiseksi vinoumaksi (Pöyhönen & Livingston 2020a, 16). Omasta onnellisuudesta voi ottaa vastuun tekemällä tietoisesti itselleen mielekkäitä ja hyvää oloa lisääviä asioita. Kiitollisuus olemassa olevasta lisää myös tyytyväisyyttä elämään. Tärkeitä kulmakiviä itsestään huolenpitämisessä ovat liikunta, terveellinen ruokavalio, lepo ja luonnossa liikkuminen. On kuitenkin muistettava balanssi, jotta edellä mainituista asioista ei tule itselleen pakkomiellettä. Itsestään huolenpittäminen vaikuttaa oman elämän onnellisuuteen huomattavasti enemmän kuin ulkoiset tekijät ja toiset ihmiset. (Jääskinen 2017, 70-71.)

Niin lapset kuin aikuisetkin oppivat parhaiten kokiessaan iloa. Tämän vuoksi aikuisen tulisi vaalia lapsen kanssa ilon kokemuksia sekä ilottelua. Hymyileminen kohottaa mielialaa ja nauraminen tuottaa kehoon mielihyvähormoneja. Näitä samoja hormoneja saa liikunnasta. Nauraminen vahvistaa sydäntä ja nostaa veren happipitoisuutta, ja se jopa vähentää kivun tuntua endorfiinipitoisuuden noustessa. (Jääskinen 2017, 71.)

### 3.2.2 Pelko

Pelon tunteeseen liittyy jännitys, kauhu ja säikähdys (Pöyhönen & Livingston 2020b). Pelko ilmoittaa lähenevästä uhasta vaaratilanteen tullessa. Pelon avulla ihminen osaa suojautua ja suunnata kohti turvaa. (Jääskinen 2017, 61.) Välillä pelko kuitenkin tulkitsee tilanteita uhkaavammiksi kuin ne ovatkaan. Tunne voi joko lamaannuttaa tai puolestaan kiihdyttää hysteriaan. Hermostossa hälytystila nousee sekunnin sadasosissa. Pelko aktivoi sisäelinten, kuten sydämen, vatsan ja hengityksen toimintaa sekä jännittää lihakset (Opetushallitus 2021b). Kohtaamaton pelko voi näyttäytyä pelottomuutena tai yltiöpäisten extreme-kokemusten hakemisena. Pelkoa, jännitystä sekä epävarmuutta aiheuttavat tilanteet ovat sellaisia, joita mieli helposti vastustaa. Tämän vuoksi ihminen saattaa vältellä pelkoa herättäviä asioita tai tilanteita, jonka seurauksena elämä voi kapeutua. Antaessaan pelolle vallan henkilö ei hyväksy osaamattomuuttaan tai keskeneräisyyttään, ja näin ollen oma potentiaali voi jäädä käyttämättä. (Jääskinen 2017, 67.)

Epävarmuutta on kuitenkin mahdollista oppia sietämään. Huomatessaan mitä kaikkea pelon välttely elämässä estää, voi opetella toimimaan epävarmuudesta sekä pelosta huolimatta.

Niin sanotut korjaavat kokemukset hoitavat aiempia ikäviä kokemuksia. Näiden korjaavien kokemusten avulla voi vapautua elämään pelosta huolimatta. (Jääskinen 2017, 67.)

Lapsen pelko tulee ottaa vakavasti ja vähättelyn sijaan aikuisen on ymmärrettävä pelkoja sekä rohkaista lasta hellästi. On tärkeää muistaa, että lapselle täytyy antaa pelon tunteen hetkellä turvaa. Faktoilla perustelu esimerkiksi sanomalla, ettei tässä ole mitään pelättävää tai hätää, ei vähennä lapsen pelon tunnetta. Lasta ei tule jättää missään tilanteessa tunteen kanssa yksin, vaan aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa pikkuhiljaa kohdata jännittävät ja pelottavat tilanteet. (Jääskinen 2017, 67.)

Lapsen pelätessä lempeä kosketus, syli, hieronta sekä rauhoittava ääni auttavat kehoa sekä mieltä tyyntymään luonnollisesti. Tunteelle tulee antaa aikaa, jotta sitä voidaan tutkia ja aistia. Usein pelot tarvitsevat pitkäaikaista työstämistä, sillä ne voivat olla hyvin sitkeitä. Korjaavat ja turvalliset kokemukset auttavat peloista irti pääsemiseen askel kerrallaan. (Jääskinen 2017, 67-68.)

### 3.2.3 Viha

Vihan tunteeseen liitetään raivoa, suuttumusta ja kiukkua (Pöyhönen & Livingston 2020b). Lisäksi siihen voi liittyä pelkoa, kieltämistä, torjumista sekä paheksuntaa. Torjumisen tai paheksunnan seurauksena vihan tuntemisesta on voinut muodostua hankala kokemus. Tästä taas voi seurata tunne, että vihan tunne on kielletty. Myös lapsen kokiessa ennakoimatonta sekä arvaamatonta vihan ilmaisu lähiympäristössään, voi hänelle helposti jäädä kokemus, että vihaa kannattaa välttää sen pelottavuuden ja pahuuden vuoksi. Vihan tunne antaa sisua toimia ja suunnata eteenpäin. Sen avulla ihminen osaa puolustaa itselleen tärkeitä ja arvokkaita asioita, esimerkiksi itseään tai läheisiään. Viha ja aggressiivinen käytös ovat kuitenkin eri asioita, ja onkin tärkeää opetella suuntaamaan vihan voima jonkin asian tai ihmisen puolustamiseen rakentavasti. (Jääskinen 2017, 61-64.)

Vihan tunne on erittäin fyysinen: sydämen syke kiihtyy, pupillit laajenevat ja hengitys tihentyy. Usein tunne tarvitsee purkautuakseen ääntä ja liikettä, ja tämän vuoksi lapsetkin toimivat vihaisina fyysisesti. Sopivia keinoja fyysiseen vihan purkamiseen on esimerkiksi tömistelemällä jalkoja lattiaan tai paiskomalla tyynyä sohvaan. Aikuisen tulee ohjata lasta myönteisesti ja kanssasäädellen. Kun tunteen on rauhassa antanut tulla, nousta ja mennä, voi tämän jälkeen rauhoittuneen lapsen kanssa käydä tilannetta läpi ja suunnata katseen tulevaan. Tilanteen rauhoittumisen jälkeen lapsi on vastaanottavaisempi miettimään yhdessä aikuisen kanssa toimintatapoja tuleviin tilanteisiin. (Jääskinen 2017, 65-66.)

### 3.2.4 Suru

Suruun liitettäviä käsitteitä ovat alakulo, apeus, murheellisuus, lohduttomuus sekä kaipaus. Surun tunne herää ihmisessä, kun hän ei tunne kuuluvansa joukkoon. Myös yksinäisyyden tunne ja tunteiden loukkaaminen saavat olon surulliseksi. (Pöyhönen & Livingston 2020b.) Suru pysäyttää, kutsuu olemisen tilaan ja lopulta auttaa suuntaamaan kohti uutta. Sen avulla ihminen pystyy luopumaan jostain itselleen tärkeästä. Suru myös auttaa elämänarvojen kirkastamisessa. Kun surulle antaa tilaa, se avaa tietä rakkaudelle ja ilolle. (Jääskinen 2017, 61.) Surun ainoa hoitokeino on sureminen. Tukahdutettuna eli esimerkiksi kiireeseen hukutettuna sureminen ei pääse alkuun vaan se jää kehoon jumiin. Padottu suru voi ajan mittaan johtaa masennukseen. Ihminen ei pysty kytkemään epämurkavia tunteitaan pois päältä, vaan yrittäessään työntää ikäviä tunteita pois, alkaa mukana mennä myös muita tunteita - tärkeimpänä ilo. (Jääskinen 2017, 68.) Surun tehtävänä on kutsua toisia ihmisiä apuun ja saada heiltä lohdutusta (Pöyhönen & Livingston 2020b).

Kohdatessaan kriisin ihminen käy suruprosessin vaiheet läpi. Ensimmäinen askel on tapahtuneen kieltäminen, jonka jälkeen hän tuntee vihaa ja alkaa kysyä miksi asia tapahtui. Seuraavaksi mieli tekee mitä vain sen eteen, ettei tapahtunut olisi totta. Vasta näiden vaiheiden jälkeen ihminen siirtyy tuskallisimpaan vaiheeseen, eli itse suremiseen. Tarpeeksi surettuaan hän alkaa hyväksyä tapahtuneen osaksi elämää. (Jääskinen 2017, 68-69.)

Lapsen on tärkeää saada nähdä myös aikuisen kokevan surua, jotta hän pystyy peilaamaan siihen omia kokemuksiaan. Jos lapsi ei ikinä näe perheessään itkemistä, voi oma itkeminen tuntua torjuttavalta tai häpeälliseltä asialta. Lapsi ei vielä osaa sanallistaa suruaan ja tämän vuoksi hän saattaa kantaa surua sisällään pitkään, kokiessaan ettei ole tullut kohdatuksi tunteensa kanssa. Hän saattaa myös ajatella surun vain katoavan, jos siihen ei kiinnitä mitään huomiota. Lapsen surun ilmaisemiseen auttavat erilaiset leikit, luova toiminta, kosketus ja sadut. (Jääskinen 2017, 69.)

Itkemisen merkitys surun purkautumiselle on suuri, sillä se poistaa kehosta jännitystä hermostoon vaikuttamisen kautta. Itkun jälkeen tuntuukin helpottavalta, sillä suru on päässyt sisältä ulos. Kyyneleet poistavat stressin aikana kehoon syntyneitä entsyymejä. Suremisen jälkeen surun tunne voi nousta pintaan haikeutena ja ikävänä, mutta tunne ei enää vie kaikkea energiaa. Ilolle alkaa löytyä enemmän tilaa ja elämä alkaa jälleen normalisoitua. (Jääskinen 2017, 70.)

### 3.3 Tunnetaidot ja tunnesäätely

Pöyhönen & Livingston (2020a, 14) sanovat kirjassaan ”Tunnetaitojen käsikirja”, että tunteet ovat viestejä, joiden avulla ihminen pysyy turvassa ja voi hyvin. Tunnetaidot auttavat tulkitsemaan näitä viestejä. Tunnetaitojen avulla lapsi ymmärtää heräävän tunteen sekä syyn sen heräämiselle ja osaa säädellä tunteen voimakkuutta. Tämän säätelyn ansiosta lapsi ei joudu käyttöksensä vuoksi pulaan eikä tunne käy hänelle liian raskaaksi. Esimerkkinä voidaan käyttää vihan tunnetta, joka kertoo, että jokin asia on huonosti tai että on tullut väärinkohdeksi. Vihan vallassa toimiminen yllyttää hyökkäämään verbaalisesti tai fyysisesti. Vastaavasti, jos tunnetaitojen avulla osaa tulkita tunteen syntymisen syyn, voi viestin muotoilla toiselle osapuolelle ymmärrettäväksi ja rakentavaksi ehdotukseksi. Lapsen näkökulmasta tämä voi ilmetä esimerkiksi leikkitalanteessa, kun toinen vie toisen lelun ilman lupaa. Lapsi oppii ilmaisemaan sanomalla kaverille, että ”hei, minulla oli leikki kesken tuolla lellulla”, sen sijaan, että lapsi tönäisisi lelun vienyttä kaveriaan tai repisi sen toisen kädestä takaisin itselleen. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 14.)

Tunnetaitoja opitaan jo vastasyntyneenä, kun läheiset aikuiset rauhoittelevat itkevää lasta silittämällä, hymyilevät kun iloinen vauva jokeltelee tai ottavat säikähtäneen tai pelkäävän lapsen syliin. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 14-15.) Lapsen leviää hyvinolon tunne, kun hän kokee tulleen kuulluksi, ymmärretyksi, nähdyksi ja kohdatuksi. Hänellä on tunne, että on hyväksytty ja oikeanlainen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 81.) Käsitteellä tunnesäätely kuvataan selviytymiskykyä erilaisten tunnereaktioiden kanssa. Tunnesäätelykyky on erilainen lapsuuden eri vaiheissa ja lapsi oppii kasvaessaan tunnesäätelykeinoja jatkuvasti lisää. (Riihonen & Koskinen 2020, 36.) Aikuinen on vastuussa vauvan tunnesäätelystä, sillä vauva on riippuvainen aikuisesta. Myös taapero- ja leikki-ikäinen lapsi on osittain riippuvainen aikuisen avusta tunnesäätelyssä, mutta osaa jo ilmaista toiveitaan, tunteitaan ja tarpeitaan monipuolisemmin kuin pieni vauva. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 15.) Pienen lapsen muisti on valtavassa kehitysvaiheessa ja hän tarvitsee rinnalleen toista ihmistä, johon peilata itseään sekä kokemuksiaan (Kanninen & Sigfrids 2012, 81). Keskimäärin lapsi alkaa oppia vasta alakouluikäisenä tunteiden tietoista säätelyä. Siihen asti aikuisen tehtävä on auttaa etsimään yhteisiä sanoja lapsen suurille tunteille, eikä sen merkitys vähene myöhemmässäkään iässä. (Jääskinen 2017, 12.)

Aikuinen voi tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä tunteista ja niihin liittyvistä ilmiöistä keskustelemalla sekä tunnesäätelykeinoja neuvomalla. Aikuisten suhtautuminen lapseen tämän kokiessa voimakkaita tunteita sekä aikuisten toiminta omissa tunteita herättävissä tilanteissa vaikuttavat vahvasti lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Kun aikuiset lapsen ympärillä toimivat arjen tilanteissa tunnetaitoja tukevalla tavalla, voi lapsi kasvaa tunneälykkääksi aikuiseksi. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 15.)

Laura Repo (2013, 19) kertoo teoksessaan ”Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy”, että yksi varhaiskasvatuksen merkittävimmistä tehtävistä on opettaa lapsille omien negatiivisten tunteiden hallintaa se kehittää heidän itsesäätelytaitojaan. Lapsen tunnetaitojen tukemisen tulisi olla varhaiskasvatuksessa jokapäiväistä sekä luonnollisissa tilanteissa tapahtuvaa. Näiden lisäksi varhaiskasvatuksessa olisi hyvä olla säännöllisiä toimintatuokioita tai opetustilanteita, joissa tunteiden ilmaisemiseen sekä säätelyyn voitaisiin perehtyä kunnolla ja niitä voitaisiin harjoitella sekä pohtia yhdessä. (Laine 2005, 72.)

Tunnesäätelytaitoihin kuuluvat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen sekä säätely. Ensin opitaan tunnistamaan, nimeämään sekä ilmaisemaan tunteita, jotta niitä voidaan oppia säätelemään. Näiden vaiheiden jälkeen opittua tunteiden hallintaa voi siirtää käytännön toimintaan. Empatia ja aggressiivisuus ovat myös osa tunne- ja itsesäätelytaitoja. (Kiviluote 2019, 15.)

Tunnesäätelykykyä voidaan havainnollistaa tunneämpäriin avulla. Jokaisella ihmisellä on tällainen kuvainnollinen ämpäri. Ämpäriin päätyy kaikenlaisia tunteita, niin hankalilta kuin myönteisiltäkin tuntuja; surua, iloa, vihaa, yllättymistä, pettymystä, onnea ja häpeää. Tunneämpäriin täyttyessä, siitä roiskuu tunteita yli reunojen eli tunnesäätelykeinot pettävät. Keinojen pettäessä tunteet alkavat näkyä käytöksessä. Kielteiset tunteet voivat purkautua huutamalla, itkemällä, raivostumalla, väkivaltaisella käytöksellä tai muulla tavalla osoittamalla, että sen hetkinen tunne on hyvin voimakas. (Riihonen & Koskinen 2020, 36.)

Hyvänä ja rauhallisena hetkenä tunnesäätelyämpäri on puolestaan tyhjä. Tällöin kyky ottaa vastaan elämän kolhuja ja vastoinkäymisiä on hyvä. Ikävät tapahtumat ja niihin liittyvät tunteet kertyvät ämpäriin, mutta tässä vaiheessa mitään ei vielä läiky yli reunojen. Kohdatessaan arjessa kuormittavia ja rasittavia asioita, alkaa ämpäri olla puolillaan ja jo puoliksi täynnä olevasta tunneämpäristä voi roiskua tunteita ympäristöön. Tämä niin sanottu roiskuminen voi lapsen käytöksessä ilmetä kiukutteluna, vastaan vänkäämisinä, itkuisuutena ja ahdistuneisuutena. (Riihonen & Koskinen 2020, 36.)

On tärkeää muistaa, että jokaisen ihmisen tunneämpäri on omankokoinen ja yksilöllinen. Herkän, vahvasti temperamenttisen tai impulsiivisen lapsen ämpäri on etenkin varhaislapsuudessa erittäin pieni. Väsymys, pienikin vastoinkäyminen tai ylimääräinen virike täyttää ämpäriin ääriään myöten. Rauhallisen ja sopeutuvan lapsen tunneämpäri voi olla puolestaan suhteellisen suuri jo pienenä ja vain harvat asiat hetkauttavat tätä. (Riihonen & Koskinen 2020, 38.)

Niin tunteiden säätelykykyyn kuin reaktioiden hillitsemiseenkin vaikuttavat ulommat aivorakenteet, etenkin etuotsalohkon toiminta ja hermoverkoston yhteistyö. Etuotsalohko, ja näin ollen myös itsesäätelykyky, kehittyy varhaisaikuisuuteen asti. Biologian lisäksi myös

ympäristötekijöillä on suuri merkitys tunnesäätelykyvyn kehittymisessä. Erityisesti varhaisen vuorovaikutuksen laatu on olennaisessa osassa. (Riihonen & Koskinen 2020, 31-32.)

Ihmisen aivoissa on kolme tunteiden säätelyjärjestelmää. Nämä järjestelmät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Evoluutiobiologian mukaan vanhin järjestelmä on uhkaan ja vaaraan orientoitunut ja sen tarkoituksena on varmistaa suojautuminen. Aivojen tunnesäätelykeskus aktivoituu, kun ihminen kokee uhkaa tai vaaraa. Aktivoitumisen seurauksena valpastutaan ja koetaan monenlaisia reaktioita kehossa. Tästä seuraa lähes automaattinen taistele tai pakene -reaktio. Voimakas tunnereaktio voi aiheuttaa myös jähmettymistä tai lamaantumista, jotka puolestaan voivat luoda muun muassa ahdistusta. Uhka voi olla psyykinen tai fyysinen ja todellinen ulkoinen vaara, mutta yhtä lailla myös mielikuvat, ajatukset ja tulkinnat voivat toimia uhkaavina ärsykkeinä. (Riihonen & Koskinen 2020, 32.)

Toinen tunnesäätelyyn vaikuttava järjestelmä on suuntautunut mielihyvään ja saavuttamiseen, ja sitä kutsutaan myös palkkio- ja mielihyvöverkostoksi. Tämän järjestelmän tarkoituksena on tuottaa myönteisiä tunteita, jotka palkitsevat, motivoivat ja auttavat esimerkiksi löytämään omia voimavaroja. Jotkut ihmiset ovat hyvin palkkiohakuksia, mikä johtuu siitä, että heillä kyseinen järjestelmä on aktiivisempi sekä voimakkaampi kuin muilla. Tällaisilla ihmisillä on korostunut halu mielihyvään, joten he ottavat usein riskejä ja hakevat voimakkaita ärsykeitä. (Riihonen & Koskinen 2020, 32.)

Kolmas järjestelmä pyrkii yhteyteen, turvallisuuden kokemukseen ja rauhoittumiseen. Ihmisellä on luontainen tarve liittyä ja kiintyä toiseen. Systeemin aktivoituessa koetaan lohtua, turvaa, tyyntymistä sekä rauhaa. Tätä järjestelmää, siihen liittyviä aivoalueita ja hermoverkostoja kutsutaan myös mentalisointiverkostoksi. Verkosto tukee toisten ihmisten mielen, ajatusten, tunteiden ja aikomusten ymmärtämistä. (Riihonen & Koskinen 2020, 33.)

#### 3.4 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) tunnetaidoista ja tunnekokemuksista puhutaan terveellisen ja kestäväen elämäntavan, oppimiskäsityksen, itsensä huolehtimisen ja arjen taitojen yhteydessä. Varhaiskasvatus ohjaa lapsia elämäntapoihin, jotka edistävät terveyttä sekä hyvinvointia ja tarjoaa mahdollisuuksia kehittää tunnetaitoja sekä esteettistä ajattelua. (Opetushallitus 2018, 21.) Oppimiskäsityksen yhteydessä mainitaan, että myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät lapsen oppimista (Opetushallitus 2018, 22). Lapsia tulee auttaa tunteiden ilmaisussa sekä itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat yhdessä opetellen havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Lisäksi lapsia ohjataan suojelemaan ja kunnioittamaan omaa sekä toisten kehoa. (Opetushallitus 2018, 26.)

Varhaiskasvattajilta edellytetään ammattitaitoa sekä herkkyyttä tunnistaa pedagogisia mahdollisuuksia eri tilanteista. Tämä näkyy esimerkiksi taitona havaita lasten aloitteita ja tunnetiloja sekä muuttaa ja suunnata omaa toimintaa niiden mukaisesti. Pienten lasten aloitteiden ymmärtäminen ja niihin vastaaminen edellyttävät kasvattajilta sensitiivisyyttä sekä lapsen hyvää tuntemusta, sillä lasten aloitteet ovat usein kehollisia sekä sanattomia. (Opetushallitus 2018, 38.)

### 3.5 Tunneäly

Tunneälyn terminä on tehnyt tutuksi psykologian tohtori Daniel Goleman vuonna 1995 julkaisemassaan kirjassa ”Tunneäly”. Termin määrittivät kuitenkin selkeästi jo vuonna 1990 aihetta paljon tutkineet Peter Salovey ja John Mayer. Heidän mukaansa tunneäly on kykyä tarkkailla sekä omia että toisten tunteita sekä erottaa eri tunteet toisistaan, ja näiden kykyjen pohjalta ohjata omaa ajattelua ja toimintaa (Salovey & Mayer 1990, 189).

Köngäs (2019, 36) kertoo kirjassaan ”Tunneäly varhaiskasvatuksessa” tunneälyn olevan konnektomi. Konnektomilla tarkoitetaan, että aivoissa on erillään olevia alueita, jotka vastaavat tunteiden aikaansaamisesta. Kyseiset alueet ovat yhteydessä toisiinsa hermoradoilla ja nämä hermoradat mahdollistavat tunteiden kulkemisen. Tunneäly voidaan ymmärtää Könkään mukaan kahdella tavalla; 1) tunneäly on neurologinen valmius eli aivojen mahdollisuus ottaa vastaan, ymmärtää ja käsitellä tunteita sekä 2) tunneäly on kyky kehittää edellä mainittuja valmiuksia taidoiksi, joilla ihminen voi edistää omaa sekä toisten hyvinvointia. Tämä tapahtuu säätelemällä omia tunneprosesseja ja -reaktioita. Tunneälyn avulla yksilö ymmärtää, miksi sosiaalisissa sekä tunteita herättävissä tilanteissa tulee käyttäytyä tietynlaisella tavalla ja tämän kautta osaa toimia sen mukaan. (Köngäs 2019, 36.)

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja tunneäly on yksi osa persoonallisuuden ja älykkyyden kanssa. Ihmisillä on laaja valikoima emotionaalisia kykyjä, jotka vaikuttavat suurelta osin yksilön toimintaan ja ajatteluun, aivan kuten älylliset kyvytkin. Tunneäly on helposti ymmärrettävissä, kun sitä tarkastellaan rinnakkain älykkyyden käsitteellistämisen kanssa. Tunneäly tulee ilmi taitona ymmärtää yksilön omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan ja kykyä saada ne hyväksytysti nähtäväksi. Älykkyys taas ilmenee kykyä ymmärtää sekä käsitellä abstrakteja asioita. Tunneälyksi kutsutaan kykyä toteuttaa tiedon käsittelyä niin omista kuin toisen tunteista. Lisäksi se on taitoa soveltaa kyseistä tietoa sellaisella tavalla, että se edistää yksilön hyvinvointia. Älykkyudeksi kutsutaan taitoa oppia ja soveltaa aiemmin opittua sekä kykyä ratkoa ongelmia. Älykkyyttä on myös kyky hahmottaa asioiden välisiä suhteita. Tämä nähdään yleensä ihmisen taitona käyttää sekä kehittää omia kykyjään. (Köngäs 2018, 31.)



### 3.6 Kiintymyssuhdeteoria ja kiintymyssuhdemallit

Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman välistä tunnesuhdetta, joka muodostuu heidän välilleen lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Suhde alkaa muodostua heti lapsen synnyttyä ja siihen vaikuttaa kaikki lapsen ja vanhemman väliset kohtaamiset.

Kiintymyssuhteen laatu määrittyy näiden toistuvien vuorovaikutuskokemusten laadun mukaan. Jo pienellä vauvalla esiintyy käyttäytymismuotoja, jotka ovat biologisesti määräytyviä. Nämä käyttäytymismuodot toimivat viestinä lapsen ja vanhemman välillä. Vauvan viestit saavat aikuisessa aikaan erilaisia reaktioita ja näin heidän välilleen syntyy kiintymyssuhde. Vauvan käyttäytymistä voi olla esimerkiksi kääntyminen kohti aikuista, itku, hymy tai jokeltelu. Se, miten vanhempi vastaa ja reagoi vauvan viesteihin sekä miten johdonmukainen hän on, määrittää millaiseksi kiintymyssuhde kehittyy. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003, 461-462.)

Kiintymyssuhdeteoria on brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn kehittämä teoria. Teoria perustuu ajatteluun, jonka mukaan tietyt psykoanalyysin periaatteet yhdistyvät havaintoihin eläinten leimautumisesta. Bowlbyn omin sanoin: ”kiintymyssuhdeteoria on yritykäs käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä stressin muotoja, jotka aiheutuvat tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä”. Bowlbyn mukaan pienen lapsen varhaiskehitystä säätelevät turvallisuuden tarve sekä pyrkimys pysytellä uhkaavissa tilanteissa mahdollisimman lähellä hoivan antavaa sekä turvallista aikuista. Ihmisellä on syntymästään lähtien tarve suuntautua toista ihmistä kohti, sillä ihmiset ovat ikään kuin laumaeläimiä. (Sinkkonen 2004, 1866.)

Kiintymyssuhteen muodostumattomuus on mahdollista vain äärimmäisen poikkeavissa olosuhteissa. Yleensä lapsen ja hoivaajan välille muodostuu jonkinlainen tunneside, vaikka se ei aina olekaan myönteinen. Vauvat pystyvät sopeutumaan monenlaisiin hoivakokemuksiin, mutta pitkittynyt stressi sekä vaikeat varhaiset traumat vaikuttavat vahingollisesti kehittyvään keskushermostoon. Lapsi pyrkii alusta alkaen jäsentämään kokemuksiaan sekä luomaan niistä ennakoitavia syiden ja seurauksien ketjuja aistihavaintojensa sekä proseduraalisen muistinsa kautta. (Sinkkonen 2004, 1866.)

Kiintymyssuhteiden luokittelu perustuu Mary Ainsworthin havaintoihin sekä niiden pohjalta kehitettyyn vieras tilanne -menetelmään. Ainsworth esitteli kolme kiintymyssuhdekategoriaa: pääkategorioina turvallinen ja turvaton kiintymyssuhde, joista turvaton kiintymyssuhde jaettiin vielä välttelevään ja ristiriitaiseen kiintymyssuhteeseen. (Sinkkonen 2004, 1867.)

Turvallinen kiintymyssuhdemalli kehittyy vauvalle, joka on saanut hyvää hoivaa ja jolla on ollut herkkävaistoinen vanhempi. Tällainen vauva on oppinut luottamaan siihen, että vanhempi vastaa hänen tarpeisiinsa ja hänen tunteitaan kuunnellaan sekä ymmärretään.

Vanhempi on toiminut tilanteissa kerta toisensa jälkeen johdonmukaisesti. (Tokola & Airo 2014.) Usein turvallisesti kiintyneet lapset osaavat käyttää ihmissuhteissaan sekä järkeä että tunnetta. He ovat empaattisia ja usein kaveripiirissään suosittuja. (Sinkkonen 2004, 1867.) Tunnetaitojen näkökulmasta katsottuna turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kehitystä emotionaalisen säätelyn, itseluottamuksen, lannistumattomuuden, sosiaalisten taitojen, empaattisuuden, oman arvion eheytyksen sekä omanarvontunteen osilta (Hughes 2011, 20).

Välittelevä ja turvaton kiintymyssuhde kehittyy usein lapselle, joka kasvaa perheessä, jossa tunteiden ilmaiseminen on köyhää. Usein taustalla on vanhempien tai vanhemman masennus. Välittelevän kiintymyssuhdemallin omaksuva vanhempi on kykenemätön tunnistamaan lapsensa tunteita ja omien tunteiden ilmaisu on vaikeaa. Tämänlaisen vanhemman kanssa kasvaessa lapsi saattaa vähitellen passivoitua kokiessaan, ettei hänen tarpeillaan tai tunneilmaisullaan ole vaikutusta aikuiseen. Lapsen ilmaistessa tunteita, vanhempi joko jättää ne huomiotta tai pyrkii hillitsemään lapsen tunteita. Lapsi yrittää kontrolloida omia tunneilmaisujaan ja pikkuhiljaa vetäytyä. Lapsi oppii hakemaan hyväksyntää suorituksilla sekä toimimalla oikein, ja voi olla itseään kohtaan hyvin ankara. Välittelevä turvaton kiintymyssuhdemalli on suomalaisessa kulttuurissa yleisin. (Tokola & Airo 2014.)

Kolmas kiintymyssuhdemalli on ristiriitainen ja turvaton. Tässä kiintymyssuhteessa vanhempi vastaa lapsen tarpeisiin epäjohdonmukaisesti. Lapsi oppii olemaan kaikissa tilanteissa varuillaan, sillä hän ei osaa ennakoida vanhemman tunnereaktioita. Joskus lapsen itkiessä vanhempi lohduttaa ja kuuntelee, toisinaan taas suuttuu. Lapsi saattaa alkaa käyttäytyä siten, että saisi vanhemman huomion tavalla tai toisella, hyvällä tai pahalla. Hän siis liioittelee omia tunnekokemuksiaan, jotta saisi aikuisen reagoimaan edes jotenkin. Toisaalta lapsi saattaa myös toimia siten, että ei herättäisi aikuisen huomiota lainkaan. Näin lapsi pääsee helpommalla, eikä ainakaan suututa vanhempaa. (Tokola & Airo 2014.)

Kolmen kiintymyssuhdemallin lisäksi havaittiin, että jotkut lapset eivät kasvuympäristön kaoottisuuden vuoksi löytäneet mitään toimivaa kiintymysstrategiaa. Tämä kiintymyssuhde on nimeltään kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhde. Tällainen kiintymyssuhde kehittyy lapselle, jonka perheen ilmapiiri on ollut hyvin epäjohdonmukainen. Lapsi on saattanut joutua pelkäämään tai jopa kokemaan väkivaltaa. Tämän seurauksena hänen on vaikeaa luottaa aikuisiin. Näissä perheissä vanhemmilla voi olla psyykkisiä ongelmia tai päihdeongelmia. Kaoottinen kiintymyssuhdemalli on harvinaisin kiintymyssuhdemalli. (Tokola & Airo 2014.) Stressaavissa tilanteissa jotkut kaoottisessa kiintymyssuhteessa kasvaneet lapset käyttäytyvät hyvin poikkeavasti. He saattavat olla kauhuissaan ja jähmettyä paikoilleen sen sijaan, että hakisivat turvaa aikuisesta. Joskus heidän käytöksensä näyttää päällisin puolin normaalilta, mutta tarkempi tarkemmat tutkimukset paljastavat outoja piirteitä, kuten tuskaisia irtivityksiä tai stereotyyppisiä liikkeitä. (Sinkkonen 2004, 1867-1868.)

#### 4 Kehittämistyön menetelmät ja eteneminen

Opinnäytetyössä hyödynnettiin palvelumuotoiluprosessin menetelmiä, sillä ne sopivat kehittämistyön prosessiin. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden suunnittelemista sekä kehittämistä asiakaslähtöisesti. Palvelumuotoilussa keskipisteenä on asiakas, jonka tarpeita ryhdytään kartoittamaan. Vuorovaikutus palveluntuottajan ja asiakkaan välillä on keskeisintä palvelukokemuksen aikana, sillä palvelu suunnitellaan asiakkaiden todellisiin tarpeisiin perustuen. Niin asiakkaan kuin palveluntuottajan tarpeet, motivaatiotekijät sekä odotukset ja arvot on tärkeää selvittää. (Tuulaniemi 2011, 71-72.) Kehittämistyön lopullinen tuotos on tunnetoimintatuokio-opas, jossa esitellään neljä valmista toimintatuokiokokonaisuutta. Lisäksi käydään läpi mitä tunteet ja tunnetaidot ovat sekä miksi ne ovat tärkeitä. Tunnetoimintatuokio-opas on tulostettava vihko, joka jää käytettäväksi yhteistyökumppanipäiväkotiiin. Opas löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 4).

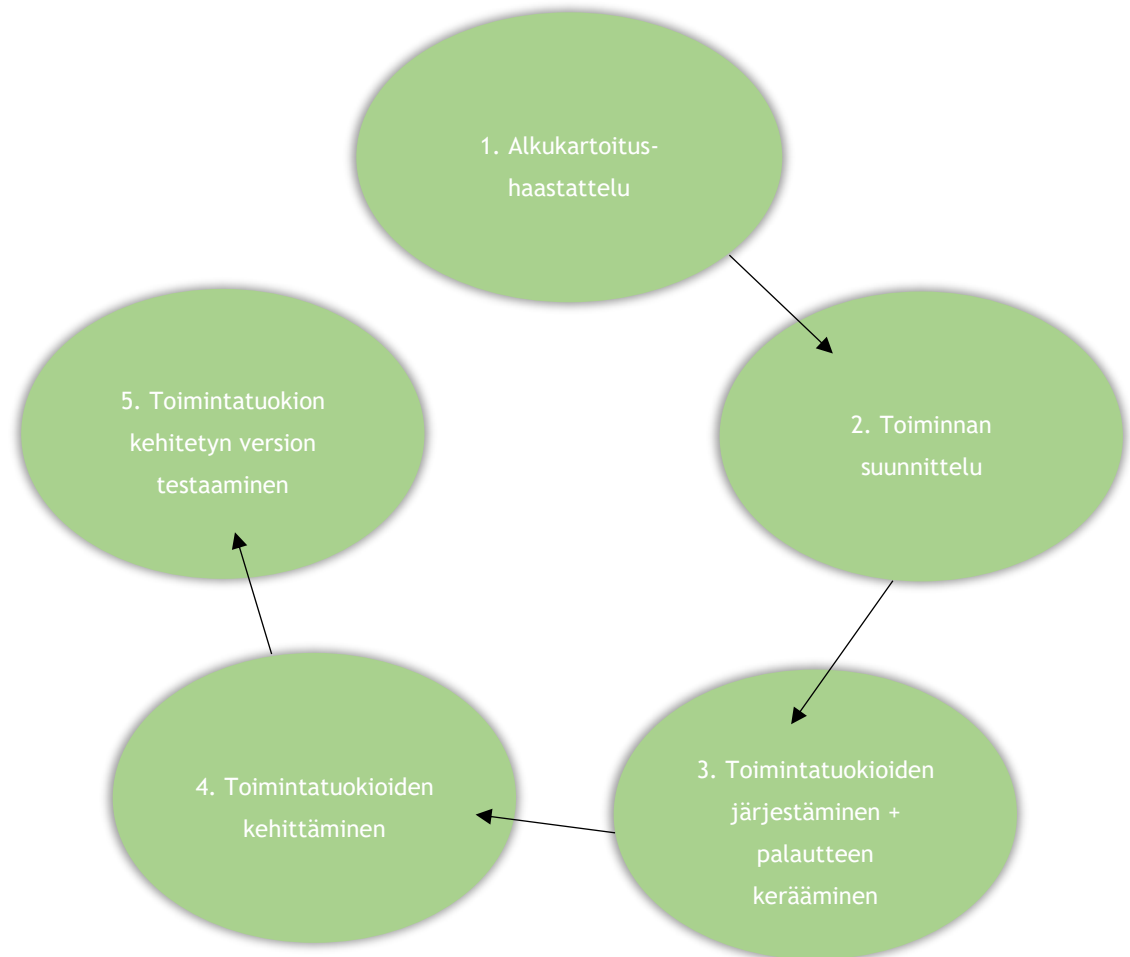
Ensimmäisenä opinnäytetyön toteutusvaiheessa käytetään tiedonkeruumenetelmänä haastattelua. Tässä alkukartoitushaastattelussa (Liite 1) käytiin päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa läpi heidän toiveitaan sekä ajatuksiaan toimintatuokioihini liittyen. Samalla päätettiin, ketkä lapsista valitaan pilottiryhmään. Näiden keskustelujen sekä havainnointien pohjalta ryhdyttiin suunnittelemaan toimintatuokioiden rakennetta ja sisältöä. Samaan aikaan lähetettiin valittujen lasten huoltajille lupalappu (Liite 2), jossa pyydettiin huoltajilta lupaa ottaa heidän lapsensa mukaan opinnäytetyön pilottijoukkoon.

Tunnetoimintatuokioita suunniteltaessa pohdittiin, kuinka koko tuokio toteutetaan siten, että pystytään pitämään mahdollisimman hyvin turvavälit lapsiin koronaviruspandemian takia. Suunnitteluvaiheen jälkeen järjestettiin ensimmäinen tunnetoimintatuokio ryhmälle. Toimintatuokion aikana lapsia havainnoitiin, jotta pystyttiin huomaamaan heidän puheidensa lisäksi sanattomia viestejä, kuten ilmeitä ja eleitä.

Havainnoimalla saatua tietoa voidaan sanoa lapsilähtöisen toiminnan perustaksi. Prosessi havainnoinnista toiminnan kehittämiseen etenee havainnoinnin, dokumentoinnin, analysoinnin, tulkinnan, toiminnan suunnittelun sekä toteutuksen, tukitoimien määrittämisen sekä arvioinnin kautta lopulta toiminnan kehittämiseen. (Koivunen & Lehtinen 2016, 15.) Havainnoinnin kautta aikuinen oppii tuntemaan lapsen paremmin, ymmärtää hänen käyttäytymistään sekä sen syitä. Havainnoija saa tietoa lapsen kokemuksista, kasvun ja kehityksen etenemisestä, mielenkiinnon kohteista sekä oppimisesta. Mitä paremmin aikuinen tuntee lapsen, sitä helpompi hänen käyttäytymistään sekä toimintatapojaan on ennakoida. (Koivunen & Lehtinen 2016, 16.)

Palautteiden keräämisen ja itsereflektoinnin kautta päästin suunnittelemaan ja kehittämään seuraavaa toimintatuokiota. Varhaiskasvattajien näkemykset otettiin huomioon ja seuraava

tunnetoimintatuokio suunniteltiin asiakaslähtöisesti. Pilottiryhmälle järjestettiin yhteensä neljä tunnetoimintatuokiota kahden viikon aikana.



Kuvio 1 Palvelumuotoiluprosessin kehä

## 5 Toiminnan prosessi

Tässä osiossa esitellään kronologisessa järjestyksessä, miten tunnetoimintatuokioiden kanssa edettiin. Eteneminen on havainnollistettu yllä olevassa kuviossa (Kuvio 1). Aluksi kerrotaan alkukartoitushaastattelusta sekä sen sisällöstä ja seuraavaksi toiminnan suunnittelusta. Sen jälkeen jokainen tunnetoimintatuokio käydään läpi havainnoiteineen, palautteineen sekä itsereflektoinnin avulla. Toimintatuokioissa käytettäviä menetelmiä esitellään osittain

lähteisiin viitaten. Tunnetoimintatuokiosta kerrottaessa kerrontatyylillä on vapaampaa, jotta tuokioiden ilmapiiriin voi aistia mahdollisimman autenttisesti. Lasten kommenttien suorat lainaukset on merkitty sitaatteihin. Havainnoijien muistiinpanoista poimitut tai itse muistelemani kommentit on puolestaan kerrottu lauseissa omin sanoin.

### 5.1 Alkukartoitushaastattelu

Alkukartoitushaastattelussa haastateltiin kahden ryhmän varhaiskasvattajia, jotta saatiin heidän näkemyksensä tunnetoimintatuokiosta. Toisesta ryhmästä haastateltiin kahta varhaiskasvattajaa ja toisesta kolmea. Alkukartoituksessa kysyttiin, minkälaisia toiveita kasvattajilla on tunnetuokioita ajatellen, keitä pilottiryhmään pyydetään, minkälainen on niin sanottu lähtötaso ja mitä minun täytyy tietää etukäteen tunnetuokioita suunniteltaessa. Alkukartoitushaastattelun kysymykset löytyvät kokonaisuudessaan liitteistä (Liite 1).

Osa varhaiskasvattajista haastateltiin suullisesti ja vastaukset kirjattiin ylös. Osa taas vastasi kysymyksiin kirjallisesti ja itsenäisesti. Varhaiskasvattajilta tuli hyvin yhteneväisiä vastauksia kysymyksiin ja tämä helpotti tuokioiden suunnittelua. Tunnetoimintatuokioihin kaivattiin lapsilähtöistä tekemistä, kuvakortteja, kirjoja, maalausta, keskustelua, laulua ja musiikkia.

Myös pilottiryhmään pyydetävistä lapsista oltiin hyvin samoilla linjoilla. Ainoastaan parin lapsen kohdalla täytyi miettiä, kuka mahtuu ryhmään ja kuka ei. Seuraavaksi tiedusteltiin tärkeitä asioita, joita tulisi tietää toimintatuokioita suunniteltaessa ja toteuttaessa, sekä onko valituilla lapsilla mainitsemisen arvoisia haasteita tunnetaitoihin liittyen. Tällaisia olivat esimerkiksi hankaluudet käsitellä surua tai pettymystä, tietyn tyylinen musiikki sekä jännittävät tarinat ja hahmot, jotka tuottavat voimakkaita tunteita. Erään lapsista kerrottiin pelkäävän musiikkivideoita. Toimintatuokioiden ajankohdan kerrottiin olevan hyvä siten, että lapset ovat vähän saaneet purkaa energiaa ennen tuokioon alkamista.

Ryhmän lasten lähtötasosta kerrottiin, että he osaavat vaihtelevasti nimetä tunteita, joita olivat viha, suru, ilo, jännitys, pelko ja väsymys. Ryhmissä tunteisiin oli tutustuttu kirjojen - erityisesti Ympyräiset -sarjan kirjojen - kautta. Myös erilaista toimintaa ja keskustelua ryhmissä oli käyty.

### 5.2 Toiminnan suunnittelu

Toimintatuokioiden suunnittelu alkoi pohtimalla, mitä tunteista halutaan lapsille kertoa ja opettaa. Joillekin lapsille toimintatuokiot voivat olla ensimmäisiä kertoja, kun tunteista puhutaan, kun taas toisille asia voi olla jo jonkin verran tuttua. Tietotaso voi siis olla eri lasten kohdalla hyvin erilaista. Tämän vuoksi toimintatuokiot päätettiin rajata käsittelemään niin sanottuja perustunteita, joista on tärkeä aloittaa lasten kanssa tunteista puhuminen. Nämä tunteet ovat ilo, pelko, viha ja suru. Lisäksi täytyi pitää mielessä tuokioiden sopiva

pituus, jotta 2-3-vuotias lapsi jaksaa keskittyä koko tuokion ajan. Tärkeää oli myös, ettei tuokiot ole niin sanotusti liian suunniteltuja, vaan niissä on tarvittaessa tilaa improvisoinnille. Näin pienten lasten kohdalla ei voi koskaan tietää, kuinka juuri sinä päivänä jaksaa keskittyä aiheeseen tai riittääkö mielenkiinto. Toimintatuokioihin pyrittiin koostamaan monipuolista tekemistä, kuitenkin pitämällä jokaisessa tuokiossa tuttu rakenne.

Jokaisella tunnetoimintatuokiolla käytettiin monipuolisia työskentelytapoja, joiden avulla käsitellään tunteita. Toimintatuokioiden työskentelytapojen monimuotoisuudesta ei kuitenkaan oltu liian ehdottomia, sillä tarkoituksena oli löytää sopivat toimintatavat juuri kyseiselle pilottiryhmälle havainnoimisen kautta. Havainnoinnin kautta huomattiin lasten pitäneen esimerkiksi käsinukeista, ja tämän vuoksi käsinukkeja päädyttiin käyttämään kahdella tuokiolla. Toimintatuokiot sisälsivät lisäksi laulua, kädentaitoja, draamaa, kuvakortteja sekä hieman liikuntaa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 44) sanotaan, että pedagogisessa toiminnassa leikin ja juonen kehittämisessä sekä leikkimaailmojen rakentamisessa voidaan yhdistää draamaa, improvisaatiota ja satuja. Lorut, sanaleikit ja laulut sekä yhteinen hassuttelu vahvistavat myönteistä ilmapiiriä. Tällainen ilmapiiri puolestaan tukee oppimista sekä hyvinvointia. (Opetushallitus 2018, 44.)

### 5.3 Ensimmäinen tunnetoimintatuokio: ilo

Rakensin toimintatuokiot siten, että jokainen tuokio alkoi kuten lapsille jo entuudestaan tuttu aamupiiri. Näin lapsilla oli jotain tuttua ja turvallista ennen uuteen asiaan tutustumista. Aluksi lauloimme ”keitähän täällä tänään on” -laulun ja jokainen lapsi sai vuorollaan käydä viemässä oman kuvansa päiväkotialustalle. Tämän jälkeen lauloimme Viitottu rakkaus -sivustolta löytämäni Tunnelaulun, jonka pohjana toimii ”Jos sul lysti on” -laulu (Viitottu rakkaus 2021a). Alkuperäisten sanojen sijaan laulussa lauletaan tunnetiloista ”jos oot iloinen”, ”jos sua pelottaa”, ”jos oot vihainen” ja ”jos sua surettaa”.

Laulun jälkeen tutustuimme seuraavaksi päivän aiheeseen Fannin tunnetaitokorttien avulla. Fannin tunnetaitokortit ovat Julia Pöyhösen ja Heidi Livingstonin kehittämät kuvakortit, joiden avulla tutustutaan tunteisiin, niiden tarkoituksiin sekä pohditaan omia tunnekokemuksia. Tunnekortit vahvistavat etenkin kykyä tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita. Korteissa esiintyvät Fanni, Ralf, Lenni ja Lilli. Erilaisia tunnekortteja on yhteensä 18 ja jokaisessa tunnetaitokortissa on yksi hahmoista jonkin tunteen vallassa. Kortin takapuolella tunne on nimetty ja siitä kerrotaan lisää; mikä on tunteen tehtävä ja milloin tunne yleensä herää. Toisessa osiossa takapuolella on tunteeseen liittyviä kysymyksiä, joita lapsen kanssa voi pohtia ikätaso huomioon ottaen. Viimeisenä kortin alalaidassa on erityinen tunnetehtävä, jossa lapsi pääsee konkreettisesti harjoittelemaan tunnetaitoja leikin, taiteen ja keskustelun

avulla. Fannin tunnetaitokortit ovat monipuoliset, sillä niitä voi käyttää minkäikäisten lasten kanssa tahansa. (Pöyhönen 2019.)

Ensimmäisellä toimintatuokiolla käsitelimme ilon tunnetta. Tunnelaulussa aiheesta laulettiin ”jos oot iloinen niin kädet yhteen lyö”. Harjoittelimme taputuksia ja lapset lähtivät innokkaasti mukaan. Laulun jälkeen esittelin ryhmälle tunnekuvakortin, jossa esiintyi Fanninorsu. Lapset osasivat yhteen ääneen kertoa kortissa olevan norsu tai elefantti. Tämän jälkeen kysyin lapsilta, miltä Fanni näyttää, minkälainen ilme sillä on ja miltä Fannista mahtaa tuntua. Lapset osasivat vastata norsun näyttävän iloiselta ja että sitä naurattaa. Kerroin lapsille, että iloisena saatamme hassutella ja nauraa, ja että ilon tunne tuo lämpöisen hyvän olon. Osa lapsista alkoi nauraa tässä vaiheessa ja innostin loppujakin kokeilemaan miltä nauraminen tuntuu. Kaikki lapset alkoivat naureskella ihanasti yhteen ääneen. Viimeisenä kysyin lapsilta, mitkä asiat saavat heidät iloisiksi ja nauramaan. Moni lapsista kertoi omin sanoin ja omalla tavallaan leikkimisestä: ”Minä leikin, kun olen iloinen” ja ”Jos mä oon iloinen, niin sitten minä leikin.” Eräs lapsista osasi kertoa: ”Sit kun on itkenyt, alkaa tulla iloisempi mieli.” Kerroin lapsille esimerkkinä, että minut tekee iloiseksi aurinko ja jäätelö, johon kaikki lapset yhtyivät. Kerroin lapsille seuraavaksi siirtyvämmä maalaamaan näitä asioita, jotka tekevät meidät iloisiksi ja saavat nauramaan. Lapset innostuivat kuullessaan pääsevänsä maalaamaan ja huusivat ”jee”.

Jaoin lapset kahteen pöytään, toiseen kaksi ja toiseen kolme lasta. Eräälle lapselle syntyi harmitus, kun hän ei mahtunut kaverin kanssa samaan pöytään. Tämä vastoinkäyminen unohtui kuitenkin nopeasti, kun maalaaminen alkoi. Maalaamisen aikana lapset juttelivat kovasti ja halusivat esitellä töitään. Jatkuvasti ympäriltä kaikuivat huudahdukset: ”Hei kato, kato” Lapset olivat kovin ylpeitä töistään. Kävin lasten maalatessa juttelemassa jokaisen lapsen kanssa ja kyselin, osaisivatko he kertoa mitä maalasivat. Lasten maalausten aiheet vaihtuivat useaan kertaan ja osa vastasi kysymykseen sanoen: ”En tiedä.” Lapset maalasivat esimerkiksi norsun ja yksisarvisen. Eräs lapsista kertoi, että: ”Pimeestä maalasin kuvan.” Samainen lapsi kertoi hetken päästä: ”Tässä on meidän talo, kun aurinko on laskenut.” Yksi lapsista myös intoutui kertomaan innoissaan, että välillä hänellä tulee ”hupsuuksia” vieressä istuvan lapsen kanssa. Loppuvaiheessa yksi lapsista halusi huomioni täysin ja pyysi minut viereensä istumaan, jotta pääsi sanomaan hiljaisella äänellä: ”Julia, kiitos kun tulit päiväkotiin.”

Neljä lapsista viihtyi maalauksen parissa pitkän tovin, kun taas yksi lapsista oli melko nopeasti saanut työnsä valmiiksi. Kyseinen lapsi sai siirtyä käsienpesun kautta viereiselle matolle leikkimään siksi aikaan, kun toiset lapset tekivät maalauksensa loppuun. Samalla tavalla ohjasin loput lapset matolle leikkimään sitä mukaan, kun he olivat valmiita. Lopuksi menin lasten kanssa matolle istumaan ja kerroin tuokiomme päättyneen ja että kahden päivän päästä tulen pitämään uuden tuokion.

### 5.3.1 Havainnointi

Ennen toimintatuokion alkua jaoin havainnoitsijoille, eli kahdelle ryhmien varhaiskasvattajalle, tekemäni havainnointilomakkeen (Liite 3). Kasvattajat olivat nähneet lomakkeen jo etukäteen, joten kysymykset eivät tulleet yllätyksenä. Kysymykset olivat selkeitä ja niihin sai vastata suhteellisen vapaasti. Myöhemmin tekstissä kerron havainnoista pääsääntöisesti erittelemättä kenen tekemiä havainnot olivat.

Toimintatuokion alussa lapset asettuivat hyvin pyytämälleni paikalle, sillä se oli samanlainen kuin aamupiirissä, johon he ovat tottuneet. Lapset olivat aktiivisia, innostuneita sekä osallistuvia. Ilmassa oli myös huomattavissa jännitystä. Lasten ilmeistä huomasin runsasta hymyä ja naurua sekä myös aikaisemmin mainitsemani hetkellisen harmituksen. Nähdessään Fanni-norsun ilmeen veti moni lapsista kasvoilleen samanlaisen hymyn kuin kuvan norsulla oli. Maalaustuokion aikana lasten ilmeet olivat hyvin keskittyneitä ja osa tutkaili tekemäänsä työtä kieli ulkona. Lasten eleitä havainnoidessa huomasimme innostunutta liikehdintää, esimerkiksi hytkytystä ja jaloilla heiluttelua istuessamme aamupiiriasettelussa. Maalaamisesta kertoessani lapset alkoivat hyppimään innostuksesta. Kahdella lapsella oli välillä sormi suussa, toisella innostuksesta ja toisella jännityksen vuoksi.

### 5.3.2 Palaute ja itsereflektio

Heti ensimmäisen tunnetoimintatuokion jälkeen huomasin, kuinka tärkeää oli pyytää varhaiskasvattajia kanssani havainnoimaan sekä saada heiltä palautetta tuokioista. Se, että itseni lisäksi toimintatuokiota havainnoi kaksi kasvattajaa, vähensi omaa stressaamistani tilanteessa merkittävästi. Yhteensä kolmen ihmisen havainnoidessa löytyi meiltä kaikilta erilaista huomioitavaa, sillä olimme saattaneet kiinnittää huomiota samassa hetkessä eri lapsiin ja eri asioihin. Näin ollen sain huomattavasti kattavammin havaintoja, kuin mitä olisin yksin havainnoidessani saanut.

Varhaiskasvattajien antamassa palautteessa pidettiin selkeästä ja tutusta aloituksesta, sillä sen koettiin tuovan turvallisuuden tunnetta. Kasvattajat pitivät siitä, että teema oli jatkunut koko toimintatuokion ajan ja tuokio oli ollut juuri sopivan mittainen ikätasoon nähden.

Myös kehitettävää seuraavaa kertaa ajatellen löytyi. Eniten haastetta tällä kerralla koin siinä, että toimin ryhmän kanssa ainoana varhaiskasvattajana. Jaoin lapset kahteen vierekkäiseen pöytään, jotta saisin sillä tavalla rauhoitettua ryhmää ja tilannetta. Kuitenkin lasten ollessa kahdessa eri pöydässä, sai näiden pöytien välillä juosta jatkuvasti. Kaksi- ja kolmevuotiaiden lasten ollessa jo varsin nopeita liikkeissään, meni paljon aikaa lasten ohjaamiseen ja tavaroiden keräämiseen. Maalaustarvikkeet olisi pitänyt laittaa esille siten, että pöydille jää vain sillä hetkellä tarvittavat värit ja pensselit.



Haasteita ilmeni myös siinä vaiheessa, kun ensimmäinen lapsi oli valmis. Toiset lapset maalasivat vielä innoissaan, kun ensimmäisen kanssa täytyi lähteä käsienvesulle. Samaan aikaan yksi lapsista alkoi maalaamaan sormillaan paperia. Tässä tilanteessa viimeistään olisi apukäsiä tarvittu. Ohjasin valmiit lapset viereiselle matolle leikkimään vapaasti ja jatkoin toimintaa vielä maalavien lasten kanssa. Ohjatun varasuunnitelman tai oheistoiminnan toteuttaminen oli yksin toimintatuokiota vetäessä mahdotonta.

Toinen varhaiskasvattaja kysyi palautteessaan, olisiko lasten voinut antaa tutkia värejä myös käsin, kun se näytti lapsia kiinnostavan. Tulin kuitenkin tilanteesta siihen tulokseen, että lapset saavat tutkia maaleja käsin joku toinen kerta, koska tilanteesta oli jo niin paljon liikkuvia osia. En olisi pystynyt ohjaamaan jokaista ja seuraamaan mihin kaikkialle käsillä ryhdytään maalaamaan.

Ensimmäisellä tunnetoimintatuokiolla ilmenneiden haasteiden perusteella päätin, että vaikka tuokio olikin pääsääntöisesti sujunut hyvin, en tämän tyylistä toimintaa enää näille tuokioille suunnittele. Tajusin myös, että havainnoijille olisi täytynyt antaa parempia ohjeita. Keskustelimme varhaiskasvattajien kanssa tuokion jälkeen ja he kertoivat olleensa epävarmoja tuokion aikana siitä, saavatko he puuttua sen kulkuun millään tavalla. Tästä viisastuneena osasin seuraavilla tuokioilla kertoa havainnoijille, että mikäli he kokevat tilanteesta voivansa olla jotenkin avuksi, saavat he niin tehdä.

#### 5.4 Toinen tunnetoimintatuokio: pelko

Toisella tunnetoimintatuokiolla käsitelimme pelkoa. Jo ennen toimintatuokion alkua lapset kävivät kyselemässä mitä jännää puuhailin toisessa huoneessa. Lupasin lapsille, että kohta alkavalla tuokiolla tulisi olemaan jokin yllätys. Toimintatuokio alkoi jälleen ”keitähän täällä tänään on” -laululla ja käymällä läpi ketkä ovat paikalla. Seuraavaksi kysyin lapsilta, muistavatko he, mistä puhuimme viime kerralla. Eräs lapsista muisti, että edellisellä kerralla oli ollut Fanni-norsu ja se oli ollut iloinen ja nauravainen. Muistelimme iloista Fanni-norsua hetken ja laitoin edelliskerran iloisen Fanni-kortin sivuun lasten nähtäville.

Ilon ja naurun aiheita muisteltuamme, otin esille laulupussin ja kerroin, yhden lapsen pääsevän kurkkaamaan laulupussiin. Laulupussista paljastui tunnelauluun uusi säkeistö, jossa laulettiin ”jos sua pelottaa niin kasvot piilota”. Sanojen vieressä oli kuva, jossa lapsi piilottelee kasvojaan käsiensä takana. Pohdimme yhdessä lasten kanssa mitä kuvan lapsi tekee ja miltä hänestä mahtaa tuntua. Osa lapsista alkoi jo tässä vaiheessa matkia kuvan lasta ja peitti kasvot käsillään. Kannustin loppujakin lapsia kokeilemaan ja kerroin, että tunnelaulun uudessa säkeistössä voimme peittää kasvot käsillä laulaessamme. Tunnelaulua laulaessamme, yksi lapsista lauloi hiljaa mukana ja kaikki lapset peittelivät kasvojaan.

Laulupussin jälkeen näytin lapsille seuraavan Fannin tunnekuvakortin. Kuvassa Fanni-norsun ilme ja kehon asento ovat pelokkaan näköiset. Kortissa pelkoa kuvataan myös sanoilla jännitys, kauhu ja säikähdytys. Puhuessani lasten kanssa tuokion ajan käytin termejä pelko sekä jännitys. Lapset tutkivat tällä kertaa pelokkaan Fanni-norsun kuvaa erittäin tarkasti. Eräs lapsista kertoi Fannin näyttävän surulliselta ja toinen puolestaan kertoi Fanni näyttävän siltä, että sitä jännittää. Kerroin lapsille, että Fannia pelottaa ja jännittää, johon eräs lapsista tokaisi: ”Tuo toinen voi olla sen kaverina”, osoittaen tunnekorttia, jossa oli iloinen Fanni. Tutkimme hetken pelokasta Fannia ja pohdimme mistä tunnistaa, jos jotain ihmistä pelottaa. Yksi lapsista osasi kertoa, että Fannilla on suu supussa, kun sitä pelottaa. Kävimme läpi muutaman piirteen pelon tunteeseen liittyen, joita olivat esimerkiksi hikoilu ja pieneen kippuran meno. Tämän jälkeen aloin rapistella hieman selkäni takana. Rapistelun ja tilanteen jännittävyden vuoksi, lasten ilmeet olivat myös jännittyneitä.

Rapistelun päätteeksi lasten eteen ilmestyi käsinukke, joka oli pupu. Miltei kaikki lapset pomppasivat innoissaan ylös paikoiltaan ja tulivat pupun luokse. Osa puolestaan jäi paikalleen hymyilemään iloisesti. Pihla-pupun avulla esitin lapsille draaman kautta tilanteen, jossa pupua pelotti tulla lasten luokse, sillä nämä olivat hänelle tuntemattomia ihmisiä. Draamaesitys eteni siten, että juttelin pupulle omalla puheäänelläni ja pupu vastaili hieman erilaisella äänellä. Pupu ei osannut kertoa, että häntä pelottaa tai jännittää, mutta hän osasi kertoa hänellä olevan kurja olo. Tämä kurja olo ilmeni pupun sanojen mukaan sydämen hakkaamisena, hikoiluna, tärisemisenä ja tunteena, että haluaa juosta piiloon. Kysyin lapsilta, osaisiko joku arvata, mikä Pihlalla mahtaa olla hätänä. Lasten ilmeet olivat hyvin empaattisia ja kaksi lasta kysyi ääneen mikä pupulla on hätänä. Toinen lapsista tuli suoraan kysymään tämän pupulta surullisen näköisenä. Yksi lapsista kertoi, että Pihlaa jännittää. Jatkoisin tarinaa kyselemällä pupulta tietääkö se, mikä sitä pelottaa tai jännittää, johon se vastasi pelkäävänsä ryhmän lapsia. Selitin Pihlalle ymmärtäväni hänen tunteensa ja että tilanne voi pelottaa ja jännittää. Kerroin myös, että kaikkia ihmisiä pelottaa joskus ja se on normaalia. Kannustin pupua tulemaan lasten luokse yhdessä minun kanssani, sillä kerroin lasten olevan ihania ja oikein mukavia ihmisiä. Pupu rohkaistui tulemaan lasten luokse ja lasten ilmeistä huomasi kuinka paljon heitä jännitti. Osa alkoi ujosti hymyillä Pihla-pupulle ja peitti käsillä suunsa. Jotkut alkoivat ”peppupomppimaan” paikallaan ja naureskelivat hiljaisesti. Pupu kysyi lapsilta yksi kerrallaan heidän nimiään, ja lapset vastasivat pienellä äänellä ja ujostellen. Eräs lapsista ei antanut vastaukseksi omaa nimeään, vaan keksi itselleen toisen nimen. Ajattelin, että tämä saattoi olla lapsen niin sanottu pakokeino jännittävässä tilanteessa. Niinpä toistin hänen sanomansa nimen ja sanoin: ”Hauska tutustua”, niin kuin muillekin lapsille. Kyseinen lapsi ei ollut mitenkään peloissaan.

Esittelyjen jälkeen pupu kysyi lapsilta, mitkä asiat heitä ovat joskus pelottaneet tai jännittäneet. Lapset osasivat hyvin nimetä tällaisia asioita. Heillä oli paljon ajatuksia sekä kokemuksia ja aihe oli selkeästi tuttu. Eräällä lapsella oli ollut juuri ennen toimintatuokiota

vahva tunnekokemus, kun kaveri vei legon hänen kädestään ja tämä tuli toimintatuokion aikana useasti esille. Hän kertoi, että kyseinen tilanne oli pelottanut häntä. Toinen lapsi kertoi jännittäneensä, kun lääkäri antoi hänelle rokotteen ja lapsi intoutui kertomaan tästä pitkän tarinan. Kolmas lapsi kertoi, että koronatestin ottaminen pelotti, kun ”se tikku laitetaan nenään”. Tätä kertomusta komppasi useampi lapsi ja minä kerroin, että myös minua ja monia muitakin aikuisia on pelottanut koronatesti.

Seuraavaksi kysyimme Pihla-pupun kanssa lapsilta, mitä silloin voisi tehdä, jos kovasti pelottaa tai jännittää. Yksi lapsista kertoi: ”Silloin voi silittää, jos jännittää tai pelottaa.” Eräs lapsista ymmärsi kysymyksen toisella tavalla ja vastasi: ”Silloin voi vähäsen pumputtaa täällä sydämessä”, ja laittoi käden sydämensä päälle. Kerroin lapsille, että silloin kun pelottaa kannattaa heti mennä jollekin tutulle aikuiselle kertomaan tunteesta. Aikuisen kanssa voi yhdessä miettiä, mikä pelottaa ja mitä tunteelle voisi tehdä. Sanoin myös aikuisen halaamisen voivan helpottaa. Tähän Pihla-pupu halusi vielä kertoa oman vinkkinsä, joka oli pehmolelun rutistaminen ja silittäminen. Viimeiseksi yllätykseksi pupu antoi jokaiselle lapselle heidän oman pehmolelunsa, jotka olin käynyt hakemassa lasten päiväkodin sängyistä. Tämä riemastutti lapsia paljon. Sanoin lapsille, että nyt he voivat harjoitella miten pehmolelua voi silitellä ja rutistaa kun pelon tunne tulee. Kaikki lapset alkoivat hoivata pehmoleluaan iloisin ja keskittyneen näköisenä. Kerroin vielä, että omaa pehmoleluaan voi kiittää sanomalla sille: ”Kiitos, että olet turvanani, kun minua pelottaa.” Tämän lauseen lapset toistivat vuoron perään omille pehmoleluilleen.

Pehmolelujen hoivaamisen jälkeen Pihla-pupu kiitti lapsia, kun he olivat auttaneet tätä voittamaan pelkonsa. Muutama lapsi intoutui pupun lähdön jälkeen juoksentelemaan tilassa, mutta palasivat paikoilleen kertoessani, että minulla on vielä yksi kysymys, johon haluan kuulla jokaiselta lapselta mielipiteen. Kysyin, mitä mieltä lapset olivat Pihla-pupusta ja minkälainen olo siitä jäi. Tähän lapset vastasivat pupun olleen iloinen ja aluksi myös vähän jännittävä. Lopuksi totesin toimintatuokion päättyvän ja kerroin milloin näemme seuraavan kerran.

#### 5.4.1 Havainnointi

Havainnoijina toimi jälleen kaksi ryhmien varhaiskasvattajaa, mutta he olivat eri henkilöitä kuin ensimmäisellä kerralla. Kuten edelliselläkin kerralla havainnointilomakkeissa oli paljon tekstiä ja tämä auttoi tuokioiden läpikäymisessä jälkikäteen.

Ensimmäiseen toimintatuokioon verrattuna lapset olivat huomattavasti enemmän mukana tämän kertaisessa tuokiossa. Tuokion alun kaava tuntui lapsille jo tutulta, ja he olivat sisäistäneet sen hyvin. Lapset olivat tarkkaavaisia ja keskittyneitä, ja heidän mielenkiintonsa pysyi suurimmaksi osin yllä koko toimintatuokion ajan. Lapset halusivat osallistua keskusteluun pitkin tuokiota ja olivat toimintatuokion sisällöstä selkeästi positiivisella tavalla

jännittyneitä. Laulupussin esille ottamisesta syntyi ilon kiljahduksia. Tunnetuokion jokaista vaihetta seurattiin tarkasti silmät suurina ja esimerkiksi pupua lapset kuuntelivat suu mutrulla ja osa kädet ristissä.

Eniten reaktioita lapsissa herätti Pihla-pupu, sillä käsinukelle oli selkeästi kivaa - vaikkakin vähän jännittävää - jutella. Innostus purkautui kiljahduksilla, naurulla ja hyppimällä omalla paikallaan tai jopa tulemalla pupun luokse.

#### 5.4.2 Palaute ja itsereflektio

Varhaiskasvattajien palautteissa pidettiin toiminnan aloituksesta, eli aamupiiristä, joka oli lapsille entuudestaan tuttu. Sen mainittiin valmistelleen lapset hyvin tuokioon. Sain kiitosta selkeistä siirtymistä tuokion toiminnoissa, sillä se piti yllä lasten mielenkiintoa. Ohjeiden ja keskustelun kerrottiin olleen selkeää sekä rauhallista ja ymmärtäväistä. Läsnäoloni oli heidän mielestään ollut lasten aloitteita sensitiivisesti huomioivaa. Kasvattajien mukaan vaikean aiheen käsittely oli ollut lapsille sopivalla tavalla hauskan jännittävää. Lopussa lapsille jakamistani pehmoleluista tuli myös myönteistä palautetta, sillä niiden katsottiin rauhoittaneen lapsia, ja tilanne ei niin sanotusti vain levennyt käsiin. Omista pehmoleluista uskottiin myös olevan jatkossa hyötyä, sillä lapsilla on nyt muistissa, että siihen voi tukeutua jännittävässä tai pelottavassa tilanteessa.

Omasta mielestäni tämä tuokio meni huomattavasti paremmin kuin edellinen, sillä tilanne ei ollut minulle enää täysin uusi. Pystyin rentoutumaan ja keskittymään lapsiin paremmin, eikä huomioni ollut vain suunnitellun tuokion toteuttamisessa. Annoin lapsille reilusti aikaa kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan, jonka jälkeen jatkoin tuokiota siitä mihin se oli jäänyt. Välillä sain improvisoida paljon ja silti tuokio pysyi kasassa.

Ensimmäisen vaikean aiheen käsittely jännitti, sillä etukäteen ei voi tietää herättääkö joku aihe lapsissa voimakkaita tunnereaktioita. Olen samoilla linjoilla kasvattajien kanssa siinä, että sopivan kevyt lähestyminen vaikeaan asiaan toimi tämän ikäisillä lapsilla hyvin. Rentouteni takia pystyin myös olemaan vielä sensitiivisempi lasten aloitteille kuin ensimmäisellä kerralla. Tämä vahvisti ajatustani siitä, miten tärkeä osa lasten tunnekasvatusta on se, että aikuinen on sinut omien tunteidensa kanssa ja kohtaa lapsen aidosti ja sensitiivisesti.

Toiselle toimintatuokiolle sisällön valmisteleminen oli huomattavasti vaikeampaa kuin ensimmäiselle aiheen arkuuden vuoksi. Kuten muutkin ohjaamani toimintatuokiot, suunnittelin tämän tuokion sisällön täysin itse Pihla-pupun esiintymistä myöten. En löytänyt minkäänlaista pohjaa, jonka päälle lähteä rakentamaan tuokiota tästä aiheesta ja tämän ikäisille, joten mahdollisesti aiheita ei vielä käsitellä tarpeeksi 2-3-vuotiaiden lasten kanssa. Asian tajuaminen vahvisti tunnetta aiheeni tärkeydestä.

### 5.5 Kolmas tunnetoimintatuokio: viha

Kolmas tunnetoimintatuokio käsitteli vihaa. Aloitimme jälleen katsomalla, ketkä ovat paikalla ja lauloimme ”keitähän täällä tänään on” -laulun. Laulun jälkeen laitoin lattialle lasten eteen ensimmäisen toimintatuokion tunnekortin eli iloisen Fannin, ja muistutin jutelleemme ilosta. Seuraavaksi kysyin lapsilta, muistavatko he mistä juttelimme viime kerralla. Sanoin lapsille, että edellisestä kerrasta on jo vähän aikaa, jonka vuoksi muistaminen voi olla hankalaa. Lapsista kaksi kuitenkin osasi kertoa viime kerran käsitelleen pelkoa. Yksi lapsista muisti edelliseltä tapaamiselta pehmolelut ja kysyi: ”Saanko minä taas sen minun yksisarvisen?”

Edelliskerran muistelemisen jälkeen siirryimme päivän aiheeseen. Otin esille laulupussin, josta yksi lapsista sai ottaa seuraavan säkeistön tunnelauluun. Kolmannessa säkeistössä laulettiin ”jos oot vihainen niin jalkaa tömistä”, ja tekstin vieressä oli kuva jaloista. Tässä vaiheessa kaksi lasta alkoi jo omatoimisesti tömistellä jaloillaan ja kehotin loppujakin harjoittelemaan. Lapset lähtivät lauluun mukaan taas hieman enemmän kuin viime kerralla ja tömistelivät ahkerasti.

Tunnelaulun jälkeen otin esille seuraavan tunnekortin ja kysyin, miltä Fanni-norsu tänään näyttää. Lapset kertoivat Fannin näyttävän vihaiselta ja äkäiseltä. Kun kysyin lapsilta, mistä he tunnistivat Fannin olevan vihainen tai äkäinen, eräs lapsista vastasi: ”Sillä on suu tuolla tavalla supussa ja mutrussa.” Sama lapsi kertoi edellisellä kerralla tunnistaneensa pelokkaan Fannin muun muassa siitä, että suu oli supussa. Katsoimme sekä vihaisen että pelokkaan Fannin kuvaa ja totesin molempien suiden olevan miltei samalla tavalla. Toinen lapsi kertoi puolestaan tunnistaneensa vihaisuuden siitä, että norsulla oli punaiset kasvot. Lapsi sanoi, että myös silloin kun on kipeä, voi olla punainen. Lisäksi kerroin, että vihaisuuden voi tunnistaa siitä, jos on kulmat kurtussa ja havainnollistin tätä laittamalla omat kulmani kurttuun. Osa lapsista matki tätä ilmettä.

Pidin tunnekorttia vielä lasten nähtävillä ja kysyin, minkälaiset asiat heitä ovat joskus suututtaneet tai tehneet vihaisiksi. Tähän lapset vastasivat: ”Jos joku tönäisee” tai ”Jos joku satuttaa.” Kysyin lapsilta, onko heitä suututtanut joskus, jos kaveri vie lelun kädestä tai jos aikuinen on kieltänyt heiltä jotain. Lapset nyökyttelivät ja sanoivat kovaan ääneen vuorotellen, että minua on suututtanut. Tässä vaiheessa lapset alkoivat olla hieman levottomia, joten päätin mennä tuokiassa vauhdilla eteenpäin.

Seuraavassa vaiheessa käytin Viitottu rakkaus -sivustolta löytämäni materiaalia ”Miltä viha näyttää ja tuntuu” (Viitottu rakkaus 2021b). Tähän materiaaliin kuuluu runsaasti infoa vihaisena olemisesta ja rauhoittumisesta sekä hyvin havainnollistavia kuvia tekstin tueksi. Valitsin materiaalista 2-3-vuotiaille sopiviksi näkemäni osuudet eli miltä vihaisena ollessa voi tuntua, miten vihaisena ollessa voi rauhoittua ja muistutuksia siitä, että jokainen saa olla joskus vihainen. Myös kuvista valitsin vain 2-3-vuotiaille sopivimmat, jotta ne olisivat

samaistuttavampia eikä niitä olisi liikaa. Saadakseni osallistettua lapsia tässä vaiheessa, olin leikannut kuvat pieniksi kuvakorteiksi. Lapset saivat vuorotellen tulla ottamaan lattiaalta yhden kuvakortin, jonka jälkeen katsoimme yhdessä mikä kuva siinä on ja mitä kuvatekstissä luki.

”Kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua että...” -osiosta valitsin lapsille kuvat: ”minun tekee mieli huutaa”, ”minua itkettää”, ”haluan juosta karkuun”, ”koko vartaloni muuttuu tiukaksi” ja ”haluan satuttaa itseäni ja muita.” Itsensä ja muiden satuttamisesta sanoin juttelevamme hetken päästä lisää. Kerroin jokaisesta kortista lapsille lyhyesti ja kysyin, onko heistä joskus tuntunut tältä. Jokaiseen korttiin miltei kaikki lapset vastasivat myöntävästi. Eräs lapsista puolestaan vastasi virnistäen jokaiseen kysymykseeni kovaan ääneen kieltävästi. Puhuessamme kuinka koko vartalo voi muuttua tiukaksi vihaisena, kokeilimme miten saa kasvot tiukaksi kurttuun sekä vartalon jäykäksi. Lisäksi kerroin, että joskus voi myös koskea mahaan, kun on oikein kiukkuinen.

”Kun minä olen vihainen, minä voin rauhoittua...” -kuvista puolestaan valitsin kaksi sopivaa tekstiä ja kuvaa: ”halaamalla lelua” ja ”menemällä yksin rauhalliseen paikkaan ja olemalla siellä niin kauan, että oloni on parempi.” Päätin puhua lapsille mieluummin sanoilla ”mitä kannattaa tai voi tehdä, jos oikein kiukuttaa”, sillä ajattelin rauhoittumisen voivan olla vaikea käsite ymmärtää. Mielestäni myös teksti ”menemällä yksin rauhalliseen paikkaan ja olemalla siellä niin kauan, että oloni on parempi” kuulosti rajulta 2-3-vuotiaalle, sillä lasta ei saisi jättää tunteen kanssa yksin. Tämän vuoksi jatkoin tekstiä omin sanoin ”sitten aikuinen voi tulla hetken päästä juttelemaan kanssasi kiukusta ja vihaisuudesta”. Näiden kahden ohjeen lisäksi lapset kertoivat, että voi kertoa aikuiselle, jos oikein suututtaa.

Viimeisenä pohdimme minkälaisia asioita ei missään nimessä saa tehdä, vaikka kuinka kiukuttaisi. Tähän lapset osasivat kertoa, että ei saa lyödä. Lisäsin tähän vielä, ettei toista tai itseään saa satuttaa millään tavalla eikä myöskään tavaroita saa rikkoa. Kysyin lapsilta, mitä tulisi tehdä, jos on kuitenkin satuttanut tai rikkonut jotain. He osasivat hienosti kertoa, että sitten pyydetään anteeksi toiselta.

Tässä vaiheessa ohitin viimeisen osioni kuvakorttien kanssa, sillä lapset eivät malttaneet enää keskittyä. Pyysin lapsia nousemaan seisomaan ja näyttämään niitä liikkeitä, joita oikein vihaisena voisi tehdä. Osa lapsista lähti juoksemaan huonetta ympäri, kun energiaa oli niin paljon. He kuitenkin palasivat paikalleen alkaessamme tömistellä ja hyppiä paikallaan muiden kanssa. Viimeiseksi liikkeeksi olin keksinyt niin sanotun kiukkukasan. Pyysin lapsia menemään pieneen kiukkukippuraan lattialle ja murisemaan kiukkuisina. Tämän jälkeen ponkaisimme vauhdilla ylös, ikään kuin päästäen kiukun menemään. Toistimme tämän kahteen kertaan ja se oli lapsista hauskaa.

### 5.5.1 Havainnointi

Kolmannen toimintatuokion havainnoijat olivat olleet kumpikin kerran aikaisemmin havainnoimassa, kuitenkin keskenään eri tuokioilla. Havainnointien mukaan tunnetoimintatuokio alkoi odottavaisin mielin, ja motivaatio sekä mielenkiinto pysyivät lapsilla alussa hyvin yllä. Edelliset toimintatuokiot olivat jääneet hyvin mieleen. Niitä muisteltiin innostuneesti ja niistä haluttiin kertoa mieleen painuneita asioita. Lasten ilmeet olivat iloisia ja välillä hyvin keskittyneitä. Etenkin yksi lapsi seurasi pitkän tovin tuokiota paikalleen jähmettyneenä ja keskittyneellä ilmeellä. Eleitä ja ilmeitä toisteltiin ahkerasti ja lapset laittoivat esimerkiksi oma-aloitteisesti kädet puuskaan keskustellessamme kiukun ilmenemisestä.

Tällä tuokiolla lapset olivat huomattavasti levottomampia kuin edellisellä kerralla, ja tämän olivat huomanneet myös havainnoitsijat. Keskustelimme jälkikäteen kasvattajien kanssa ja kävimme läpi mahdollisia keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä. Aamu oli ollut täynnä muutoksia sekä epäselviä tilanteita, sillä yhteensä kahden ryhmän viidestä vakiovarhaiskasvattajista paikalla oli vain kaksi. Näissä kahdessa varhaiskasvatusryhmässä oli kyseisenä päivänä yhteensä neljä ryhmän ulkopuolista kasvattajaa, kaksi lapsille tuttua ja kaksi ennestään tuntematonta. Lapset voivat reagoida muutoksiin voimakkaasti, ja koska luonnollisesti uusia työntekijöitä ja sijaisia täytyy ohjeistaa, ei tällöin lasten kanssa pysty olemaan yhtä hyvin läsnä. Lisäksi tämä aamuinen säätäminen vaikutti myös meihin kasvattajiin, ja havainnoitsijat sanoivatkin havainnoimisen olleen haastavaa, kun samaan aikaan päässä pyöri monta muuta asiaa aamun tapahtumiin liittyen. Huomasin, että tämä vaikutti myös minuun merkittävästi, enkä ollut täysin oma itseni tuokion aikana. Näin ollen koimmekin, että koko tämä aamuinen sekavuus vaikutti osaltaan keskittymiseen ja tuokion kulkuun. Maanantaiaamu ajankohtana saattoi myös vaikuttaa vireystilaan, sillä takana oli viikonloppu ja lapset olivat täynnä energiaa uuden viikon alkaessa.

Lasten keskittyminen siis herpaantui merkittävästi tuokion aikana, jonka vuoksi jouduin pätkimään tuokiota ja improvisoimaan. Olin kuitenkin pohtinut etukäteen mitä pystyn jättämään pois, jos lapset eivät jaksakaan keskittyä, ja onnistuin reagoimaan nopeasti tilanteeseen.

### 5.5.2 Palaute ja itsereflektio

Havainnoijat kertoivat erityisesti pitäneen aiempien tuokioiden kertaamisesta. Aloitus rauhoitti ja kertaus osallisti lapsia, ja he pohtivat yhdessä mitä tuokioilla oli tapahtunut. Tunnelaulun sanottiin yhdistäneen tunteet, sillä lauluun tuli hauskesti uusi säkeistö päivän aiheeseen liittyen. Fannin tunnetaitokortti oli ikätasoinen ja tunne oli siitä selkeästi sanoitettavissa. Pienten kuvakorttien, joita lapset saivat käydä yksi kerrallaan hakemassa,

sanottiin johdatelleen kivasti tuokiota. Lisäksi sain palautetta, että olin ollut lasten tasolla ja hakenut katsekontaktia vuorotellen kaikkiin lapsiin.

Toimintakerran runko oli kasvattajien mielestä hyvin suunniteltu, mutta teoriaosuus oli hieman liian pitkä. Tästä kuitenkin sanottiin, että olin huomannut tilanteen nopeasti ja ryhdyin toimimaan heti tilanteen korjaamiseksi. Yksi palautteesta saatu konkreettinen vinkki oli lelujen peittäminen. Koska aiemmillä kerroilla lapset eivät olleet kiinnittäneet huomiota hyllyillä oleviin leluihin, en ollut tätä aikaisemmin ajatellut. Tämä oli siis havainnoitsijalta hyvä neuvo seuraavaa kertaa ajatellen. Kehitysideoita tuli myös tuokion lopetukseen liittyen. Toinen kasvattaja sanoi, että lopetus olisi voinut olla rauhoittavampi ja kokoavampi. Suunnitelmani oli ollut lopettaa tuokio rauhallisesti, mutta koska lapset olivat koko tuokion ajan aktiivisia liikkumaan eivätkä meinanneet pysyä paikoillaan, päätin lopettaa tuokion kunnolliseen energian purkamiseen.

Olin etukäteen pohtinut mahdollisuutta nousta kesken tuokion seisaaltaan tömistelemään tunteen sopivanlaisesta purkamisesta puhuttaessa. Päätökseni tehdä tämä vasta lopussa oli oikea, sillä edellisellä kerralla lasten saadessa pehmolelut käteen, meni heidän keskittymisensä täysin niihin. Näin ollen ajattelin fyysisen tekemisen ja liikkumisen vaikuttavan siten, etteivät lapset jaksakaan enää tämän jälkeen keskittyä.

Vaikka tunnetoimintatuokio ei onnistunutkaan täysin suunnitelmien mukaan, olin siihen tyytyväinen. Pitämättä jäänyt osuus oli yhteenveto siitä, että kaikkia ihmisiä suututtaa joskus ja että kiukun tunne menee jossain vaiheessa ohi. Olin myös varautunut lukemaan aiheeseen sopivan lyhyen runon, mikäli lapset olisivat jaksaneet kuunnella. Suunnittelemani toimintatuokio oli noin saman pituinen tai jopa hieman lyhyempi kuin edellinen, mutta tällä kertaa mielenkiinto ei pysynyt yhtä kauan yllä. Vaikka sain kasvattajilta palautetta hyvästä katsekontaktin hakemisesta lasten kanssa sekä heidän tasollaan olemisesta, tunsin itse olleeni tällä kerralla vähemmän läsnä. Läsnäolon puute johtui jo aiemmin mainitsemistani aamun epäselvyyksistä ja uskon lasten aistineen tämän. Normaaliolosuhteissa ennen tuokiota olisikin hyvä muistaa ottaa aikaa tasatakseen omat tunteet ja vasta sitten siirtyä lasten pariin.

Kolmannen toimintatuokion suurin oivallus itselleni oli se, ettei suunniteltu sisältö aina kiinnosta lapsia tai mene niin kuin on suunnitellut, vaikka se olisi kuinka hyvin mietitty. Koen, että tämä oli tärkeä vastoinkäyminen, sillä edelliskerran toimintatuokio oli sujunut niin erinomaisesti. Tämä muistutti siitä, että lasten kanssa toimiessa täytyy varautua muutoksiin tilanteissa.



## 5.6 Neljäs tunnetoimintatuokio: suru

Neljännellä ja samalla viimeisellä tunnetoimintatuokiolla käsittelimme surun tunnetta. Toimintatuokio alkoi tutulla kaavalla eli katsomalla ketkä ovat paikalla. Tutun aloituslaulun jälkeen kysyin lapsilta, mistä kaikesta olemme näiden tuokioiden aikana puhuneet. Olin yllättynyt miten hyvin lapset muistivat tuokioiden teemoja. He muistivat jutelleemme ilosta, naurusta sekä vihasta. Ainoa aihe, jota lapset eivät maininneet, oli pelko. Otin kaikki aiempien kertojen Fannin tunnetaitokortit esiin ja muistelimme aiempia tuokioita. Tämän jälkeen otin esille laulupussin ja yksi lapsista pääsi ottamaan laulupussista tunnelaulun neljännen säkeistön.

Tunnelaulun neljännessä säkeistössä laulettiin ”jos sua surettaa niin kasvot kurttuun paa”. Tekstin vieressä oli kuva lapsesta, jonka kasvot olivat surullisen näköiset. Heti kuvan nähtyään lapset alkoivat matkia kuvan ilmettä. Tunnelaulua laulaessamme lapset laittoivat kasvojaan kurttuun ja lauloivat hyvin mukana. Tämän jälkeen kysyin lapsilta, osaisivatko he arvata mitä seuraavaksi tapahtuu ja yksi lapsista arvasikin Fannin tulevan. Otin esille uuden Fanni-kuvan ja lapset tutkailivat sitä. Lasten silmät vakavoituivat ja suut menivät mutrulle, kun he näkivät surullisen Fannin kuvan. Kysyin lapsilta, miltä Fanni näyttää tänään ja miltä Fannista tuntuu, johon he vastasivat sitä itkettävän ja sen olevan surullinen. Yksi lapsista sanoi heti tämän perään: ”Sen isi ja äiti on mennyt pois ja mummo ja pappa.” Lapset olivat tunnistaneeet Fannin olevan surullinen siitä, että sen kärsä oli kippurassa. Yksi lapsista oli huomannut kyöneleen Fannin silmäkulmassa ja toinen kertoi: ”Se on surullinen, kun sen ilme on vähän tommoinen.” Kerroin heille vielä, että surullisen ihmisen voi tunnistaa alaspäin olevista suupielistä. Toisinaan saattaa itkettää ja toisinaan taas ei, vaikka olisi kuinka surullinen. Eräs lapsista nousi tässä vaiheessa ylös ja tuli osoittamaan ilo-tunnekorrettia sanoen: ”Nyt se on surullinen, mutta sitten tuossa siitä tulee iloinen.” Tähän huomioon vastasin surun olevan ohimenevää, ja että surullisen mielen jälkeen tulee taas iloinen mieli. Kysyessäni, minkälaiset asiat ovat saaneet lapset joskus surullisiksi, yksi heistä vastasi: ”Ensimmäisen kerran kun sain rokotteen niin mua vähän itketti.” Keskustelimme tästä tilanteesta hetken aikaa ja useampi lapsista oli sitä mieltä, että rokotteen saadessaan heitä on itkettänyt. Yksi lapsista vastasi, ettei mikään ole saanut häntä surulliseksi.

Kuvan tarkastelun ja kuvasta keskustelun jälkeen aloin rapistelemaan selkäni takana, ja lasten ilmeet muuttuivat uteliaiksi ja jännittyneiksi. Otin esille lapsille toiselta tunnetuokiolta tutun Pihla-pupun ja sen nähtyään lapset huudahtivatkin innoissaan: ”Pihla-pupu.” Osa lapsista ei malttanut millään pysyä paikallaan Pihlan nähdessään, vaan he loikkasivat tohkeissaan suoraan pupun luokse. Esitin lapsille itse käsikirjoittamani käsinukke-esityksen, johon kuului tutun Pihla-pupun lisäksi lapsille uusi hahmo nimeltään Leevi-lammas. Esityksen alussa Pihla kävi moikkaamassa lapsia ja kysyi heidän nimiään uudestaan. Jälleen lapsia

ujostutti kertoa ja he sanoivatkin nimensä pienellä hiljaisella äänellä. Kuten toisella toimintatuokiolla, myös tällä kerralla eräs lapsista kertoi nimekseen toisen nimen.

Käsinukeilla esitin lapsille tilanteen, jossa Pihla halusi leikkiä Leevin kanssa palikoilla. Leevi kuitenkin tyrmäsi Pihlan ehdotuksen sanomalla tämän olevan vain poikien leikki ja hääti Pihlan pois. Pihla lähti tilanteesta itkien pois ja kysyimme lasten kanssa, mikä pupua itkettää. Tämä kertoi olevansa surullinen ja kysyin lapsilta, osaisivatko he arvata, miksi Pihlaa harmittaa. Kaksi lasta tuli tässä vaiheessa aivan Pihlan eteen ja he halusivat silittää sekä lohduttaa pupua. Lapset arvelivat, että Pihlaa suretti, kun Leevi oli ollut sille ilkeä. Pihla-pupu kertoi mitä Leevi oli sanonut ja sovimme, että lähdemme yhdessä selvittämään tilanteen Leevi-lampaan kanssa.

Otin esille Leevi-lampaan ja keskustelimme sen kanssa tilanteesta. Kysyin, oliko niillä ollut Pihla-pupun kanssa riitaa, ja Leevi myönsi asian selittäen, ettei halunnut Pihlaa mukaan poikien leikkiin. Kerroin, ettei ole olemassa erikseen poikien leikkejä vaan kaikki saavat leikkiä kaikenlaisia leikkejä. Sovimme yhdessä, että kaikki halukkaat otetaan jatkossa leikkeihin mukaan. Kysyessäni, mitä Leevi voisi Pihlalle sanoa, kun on toiminut väärin tätä kohtaan, lapset ehdottivat anteeksipyyntöä. Riidan sopimisen jälkeen Leevi-lammas ja Pihla-pupu kiittivät lapsia avusta, ja Pihla kertoi, ettei sillä ollut enää yhtään paha mieli. Tähän loppui käsinukke-esitys.

Käsinukkejen lähdettyä, kysyin lasten mielipiteitä Leevistä ja Pihlasta, ja he olivat pitäneet molemmista. Kysyessäni, mitä voisi tehdä silloin, kun on surullinen mieli, eräs lapsista kertoi: ”Silloin voi kertoa Leevi-lampaan äitille tai isille.” Juttelimme yhdessä, että jos on surullinen tai vaikka ollut riitaa jonkun kanssa, kannattaa aina kertoa aikuiselle. Sanoin myös, että jos on surullinen ja itkettää niin silloin on hyvä itkeä. Lopuksi kerroin lapsille tämän olevan meidän viimeinen yhteinen tuokiomme, ja että Fanni-norsuun voitte törmätä jatkossa päiväkodin kirjoissa. Kiitin lapsia ja päätimme tuokion.

#### 5.6.1 Havainnointi

Lapset muistivat hyvin aikaisemmat tuokiot ja halusivat kertoa muistoistaan ja niihin liittyvistä tunteista. Jo tuokion alussa yksi lapsista oli levoton ja istuminen oli haastavaa. Lapsi makoili paljon vatsallaan ja rummutteli jaloillaan. Hän kuitenkin kuunteli sekä matki eleitä ja ilmeitä, joita harjoittelimme yhdessä. Kyseinen lapsi esimerkiksi laittoi kädet kasvoilleen, kun Pihla-pupua alkoi surettaa. Etenkin tuokion alussa tämä lapsi yritti saada toisia lapsia mukaan hassuttelemaan, mutta toiset kuuntelivat ja seurasivat tarkasti tunnetuokiota.

Käsinuket herättivät lapsissa paljon erilaisia tunteita, eleitä sekä ilmeitä. Pihla-pupun ilmestyminen sai lapset ilostumaan, hymyilemään sekä hytkymään. Kun pupu oli surullinen tai

sitä kohtaan tehtiin inhottavasti, oli usealla lapsella hyvin empaattinen ilme kasvoillaan. Kahdella lapsella oli myös vettyneet silmät esityksen aikana ja hyvin huolestuneet ilmeet kasvoillaan. Lapset osoittivat empaattisuuttaan myös esimerkiksi silittämällä kaveria selästä sekä tulemalla silittämään ja lohduttamaan pupua. Yksi nosti kädet rinnan ja kurkun päälle pupun pahan mielen aikana mahdollisesti siksi, että tunne tuntui rinnassa ja kurkussa.

### 5.6.2 Palaute ja itsereflektio

Edelliseltä kerralta saamani palautteen ansiosta muistin tällä kertaa kerätä kaikki ryhmätilan lelut siten, että ne olivat joko oven takana piilossa tai hyllyillä lasten ulottumattomissa. Näin ollen lelut eivät houkuttelleet lapsia keskittymisen herpaantuessa.

Toimintatuokion havainnoitsijat olivat samat kuin edellisellä tuokiolla. He pitivät selkeästä sekä tutusta rakenteesta. Lasten aloitteille oli ollut hyvin tilaa. Aiheen käsittely oli ollut juuri sopiva kyseiselle ryhmälle. Käsinukkejen sanottiin olleen turvallinen tapa tutustua suruun.

Toinen havainnoitsijoista antoi palautetta lasten istumapaikoista. Palautteessa sanottiin, että aikuinen olisi voinut osoittaa lapsille istumapaikat, jotta tuokio olisi ollut mahdollisesti tiettyjen lasten osalta rauhallisempi. Istumapaikkojen päättäminen tai päättämättä jättäminen olivat asioita, joita mietin useasti tuokioita suunnitellessani. Aikaisemmilla tunnetoimintatuokioilla lasten paikat eivät olleet aiheuttaneet juurikaan ylimääräistä liikehdintää, mutta tällä viimeisellä kerralla kaksi lasta häiritsivät jonkin verran vierustoverin keskittymistä. Jos olisin osoittanut lapsille paikat, vieressä ei olisi ollut hyvää ystävää ja huomio olisi mahdollisesti kiinnittynyt paremmin tuokioon ystävän sijaan. Toimintatuokioita suunnitellessa päädyin kuitenkin siihen, etten valitse lapsille paikkoja. Ajattelin hankalia tunteita käsiteltäessä olevan lapsille mieluisampaa, kun vieressä voisi olla tuttu ja turvallinen ystävä.

Toisella toimintatuokiolla käyttämäni käsinuket olivat lapsille niin mieluisia, että otin ne myös viimeiselle tunnetoimintatuokiolle mukaan. Alun perin tuokioita suunnitellessani halusin niihin mahdollisimman monipuolista sisältöä. Kehittämistyön edetessä huomasin kuitenkin olevan tärkeämpää saada tuokioihin juuri kyseiselle ryhmälle sopivaa toimintaa. Tämän huomaaminen vaati sensitiivisyyttä sekä havainnointia, jotta pystyi huomaamaan lasten mieltymysten kohteita.

Lapset olivat hyvin kiinnostuneita sekä käsinukeista että kuvakorteista. Vaikka kaikki Fanni-kuvakortit oli hyvä jättää lasten nähtäville tuokion ajaksi, olisin voinut nostaa ne ylemmäksi seinälle siten, ettei lapsilla tule houkutusta ottaa niitä käsiin toimintatuokion aikana. Tästä näpertelystä ja kesken kaiken kuvien siirtelystä tuli turhaa häiriötä kesken tuokion.

Pohdin myös, miten käsinukke-esityksen olisi voinut järjestää niin, etteivät lapset hyppisi paikoiltaan nukkejen luokse. Yhtenä vaihtoehtona olisi jonkinlainen esiintymislava, jonka lähelle lapset eivät pääsisi helposti tulemaan. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, ettei tästä ollut haittaa, vaan lapset osoittivat pikemminkin tällä toiminnallaan empaattisuutta sekä innostuneisuutta.

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa noudatettiin varhaiskasvatustalakeia (540/2018). Varhaiskasvatustalakeissa ”säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta” (540/2018, 15).

Opinnäytetyön aikana ei lapsista kerätty mitään henkilötietoja, joita ei välttämättä työssä tarvittu. Ainoa välttämätön henkilötieto opinnäytetyötä varten oli lapsen etu- ja sukunimi. Nämä tiedot tarvittiin ainoastaan vanhemmilta kerättyihin lupalappuihin, jotta tiedettiin ketkä lapsista ovat saaneet suostumuksen osallistua tunnetoimintatuokioihin.

Lapsia havainnoimalla lapsista ei syntynyt minkäänlaista materiaalia kuten videoissa tai äänitettäessä syntyisi. Havainnoissa lapsista kirjattiin muistiinpanoja, joissa lasten nimiä tai muitakaan tunnistettavia tietoja ei käytetty. Myös päiväkodin nimi jätettiin lopullisesta opinnäytetyöstä pois ja siitä puhutaan yleispätevästi esimerkiksi nimellä ”yhteistyökumppanipäiväkoti”.

Sosiaalialan kentällä työskenteleviä koskevat vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus. Näillä tarkoitetaan sitä, että sosiaalialan ammattihenkilö ei saa kertoa sivulliselle asiakkaisiin tai heidän läheisiinsä liittyviä tietoja ilman lupaa. Kyseiset velvollisuudet eivät pääty työsuhteen päättyessä. (Valvira 2018.)

Opinnäytetyön aikana huolehdittiin, että tarvittavat kirjalliset sopimukset sekä luvat oli hoidettu ja kunnossa. Lasten vanhemmille lähetettävät lupalomakkeet laadittiin sekä lähetettiin yhdessä varhaiskasvatustalakesikön kanssa. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen hain tarvittavat tutkimusluvut Helsingin kaupungilta.

Etsiessä lähdeaineistoa hyvän lähteen merkkejä on esimerkiksi tiedonlähteen auktoriteetin tunnettuus, lähteen tuore ikä ja laatu sekä miten korkea on lähteen uskottavuuden aste. Tunnettu ja asiantuntijaksi määritelty tekijä sekä tuore ja ajantasainen tieto ovat yleensä varmoja merkkejä hyvästä lähteestä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 72.) Plagioinnilla tarkoitetaan toisen ajatusten, ideoiden tai tutkimustulosten esittämistä ilman tarvittavia lähteitä tai viitteitä. Tällaisia ovat esimerkiksi epäselvät tai vaillinaiset lähde- ja viitemerkinnät. Plagiointia on myös keksityt väitteet tai tekaistut esimerkit. (Vilkka & Airaksinen 2003, 78.)

Vilkan ja Airaksisen ohjeiden mukaan opinnäytetyöhön pyrittiin valitsemaan mahdollisimman tuoreita ja tunnustettuja lähteitä. Kirjailijoista ja kirjoittajista tehtiin taustatyötä ennen kuin teos hyväksyttiin opinnäytetyön lähteeksi. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ja viitteet on merkitty tarkasti sekä teoriatieto on muotoiltu opinnäytetyöhön sopivaksi.

## 7 Arviointi

Kehittämistyö ja samalla opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan onnistunut ja asetetut tavoitteet toteutuivat, sillä lapset osasivat nimetä ja tunnistaa tunteita joka kerta paremmin. Se, että tunnetaitoihin liittyvän materiaalin löytäminen 2-3-vuotiaille lapsille ei ollut helppoa, vahvisti koko projektin ajan tunnetta työn tärkeydestä. Lasten innostuneisuus ja kiinnostuneisuus tuokioita kohtaan yllätti positiivisesti. He osasivat myös nimetä ja kertoa tunteista huomattavasti enemmän kuin mitä olin etukäteen ajatellut. Lasten osallistuneisuus kasvoi joka tuokiolla, sillä tunnelaulun sanoja opittiin nopeasti ja mukana alettiin laulaa. Fanni-norsusta keskusteltiin joka kerralla edellistä tuokiota enemmän ja pikkuhiljaa aremmatkin lapset osallistuivat keskusteluun. Kynnys osallistua keskusteluun tuntui madaltuneen. Tähän vaikutti varmasti suurelta osin se, että kaikki neljä tuokiota pidettiin suhteellisen lyhyen ajan sisällä. Näin ollen edellisen kerran asiat muistuvat helposti mieleen seuraavalla tuokiolla. Tunnetaitojen opettamista tulisi jatkaa säännöllisesti pitkän toimintakauden, jotta asiat pysyisivät yhtä hyvin lasten mielessä.

Lasten samanaikainen havainnoiminen oli yllättävän hankalaa tunnetuokioita ohjatessa. Ohjauksen aikana oli niin monta asiaa, mitä täytyi muistaa ja tehdä, että tuokion jälkeen mieleen oli jäänyt vain osa havainnoiduista asioista. Tämän vuoksi varhaiskasvattajien kanssa yhdessä havainnoiminen oli ensiarvoisen tärkeää kehittämistyön kannalta. Tärkeää oli myös havainnoijien useampi lukumäärä, sillä ihmiset havainnoivat ja näkevät asioita eri näkökulmista. Useamman ihmisen havainnot toivat rikkautta opinnäytetyöhön. Havainnoitsijoita oli yhteensä neljä ja aina yhdellä toimintatuokiolla kaksi kerrallaan. Erilaisten muuttujien vuoksi osa havainnoitsijoista pääsi havainnoimaan vain kerran, osa puolestaan jopa kolme kertaa. Pohdin, minkälainen merkitys tällä oli tunnetoimintatuokioiden havainnoinnin sekä palautteen kannalta. Olisiko tunnetoimintatuokioiden kehityksen havainnut paremmin, jos havainnoitsijat olisivat olleet joka kerta samat henkilöt. Samalla heidän palautteensa olisi voinut olla edelliseen kertaan vertailevaa. Toisaalta useampi eri henkilö kiinnitti hyvin erilaisiin asioihin huomiota tuokioilla, ja tästä sai seuraavalle kerralle erityyppistä kehitettävää. Samojen havainnoitsijoiden käyttäminen ei ollut myöskään mahdollista käytännöllisistä syistä. Mietin myös, miten toimintatuokioita olisi voinut kehittää enemmän, jos saatu palaute olisi ollut tuokioiden sisältöön keskittyvämpää. Saatu palaute liittyi pitkälti omiin ohjaustaitoihini. Palautetta oli kuitenkin erittäin tärkeää ja mukavaa

saada ammattitaitoani kehittääkseni. Havainnointilomakkeessa ei eritelty, minkä tyyppistä palautetta kehittämisen kannalta olisi tärkeää saada.

Opinnäytetyö sisälsi luonnollisesti onnistumisien lisäksi myös haasteita. Suurimmat haasteet liittyivät toimintatuokioihin, sillä niiden ohjaamisessa toisesta henkilöstä olisi ollut merkittävä apu. Etenkin maalaustuokion aikana ja aamupiiripaikoilla istuessa toinen henkilö olisi voinut istua aina lasten kanssa. Näin toisella olisi ollut ohjatessa mahdollisuus keskittyä vain tuokion sisältöön. Lasten kanssa toiminut osapuoli olisi voinut tällöin keskittyä niin sanotun järjestyksen pitämiseen. Vaikka tuokiot sujuivat hyvin, olisi tämä ollut tärkeää esimerkiksi kolmannella tunnetoimintatuokiolla, jolloin lasten keskittyminen oli heikompaa. Tunnetoimintatuokioiden sisältö olisi myös voinut olla monipuolisempaa, jos ohjaajia olisi ollut kaksi.

Yksin ohjaamisen tuomien haasteiden lisäksi opinnäytetyötä tehdessä Covid19 -pandemia riepotteli maailmaa. Pandemiaa oli kestänyt jo reilun vuoden ajan. Suomessa meneillään oli toinen aalto ja tartuntoja Suomessa oli toimintatuokioiden tekemisen aikaan enemmän kuin missään vaiheessa aiemmin. Koronaviruksella oli siis luonnollisesti paljon vaikutusta myös tämän opinnäytetyön tekemiseen.

Toimintatuokioita suunnitellessa tuli miettiä, miten pystymme pitämään turvavälit lasten kanssa mahdollisimman hyvin. Myös niin sanotut ylimääräiset kosketukset jätettiin pois. Näyttäessäni miten toista ihmistä voi lohduttaa silittämällä, silitin pehmolelua tai omaa kättäni, kun normaalisti olisin lapsen luvalla silittänyt tätä kädestä. Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksen maskisuosituksesta tuli maaliskuun aikana uusi ohjeistus, eli maskien käyttö oli yhteistyöpäiväkodissa työntekijöitä velvoittavaa. Näin ollen myös toimintatuokiot pidettiin maski kasvoilla. Lapset olivat onneksi hyvin tottuneita kasvomaskeihin, eivätkä he ihmetelleet niitä toimintatuokioillakaan. Jäin kuitenkin miettimään, miten toimintatuokiot olisivat olleet erilaisia, jos olisin itse pystynyt ilmeillä ilmaisemaan ja näyttämään erilaisia tunnetiloja. Koen, että merkitys olisi ollut huomattava, sillä olisimme voineet kokeilla monenlaisia eri ilmeitä. Maskin kanssa lasten ilmeiden kokeileminen jäi kuitenkin vain tunnekortissa olevan ilmeen varaan.

## 8 Pohdinta

Kuten johdannossa mainittiin, opinnäytetyöprojektin aikana ilmestyi uutinen, jossa kerrottiin helsinkiläisessä Laakavuoren alakoulussa loppusuoralla olevasta kokeilusta. Kahden vuoden pilottijaksossa 1-6-luokkalaisille lapsille on opetettu tunne- ja vuorovaikutustaitoja kerran viikossa. Kokeilun on todettu tuottaneen erinomaisia tuloksia jo ennen sen päättymistä. Lasten yhdessä viihtyminen kasvoi, tunnilla keskittyminen parani huomattavasti ja rasismi

sekä kiusaaminen vähenivät. Lapset oppivat myös säätelemään omia tunteita. Lisäksi oppilaat tulivat aikaisempaa useammin kertomaan opettajalle mieltä painaneista asioista. Viikoittaisen kiusaamisen osuus laski 33 prosentista 15 prosenttiin. Väkivaltaista käytöstä esiintyi luokissa myös vähemmän kuin ennen, laskua oli kuusi prosenttiyksikköä. Ohjaaja ja Me-koulun kehittämisasiantuntija Sami Seppilä on sitä mieltä, että TVV eli tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen tulisi olla osa opetussuunnitelmaa, jotta niiden opettamiselle löytyisi tilaa jokaisessa koulussa. (Virtanen 2021.) Edellä mainitusta kokeilusta mainittiin myös huhtikuussa 2021 vireille laitetussa kansalaisaloitteessa, joka kantaa nimeä ”Tunne- ja vuorovaikutustaidot -oppiaineen kirjaaminen perusopetuslakiin”.

Olen huolissani ”pojat on poikia” -asenteesta sekä siitä, millaiseen ja miten pieneen muottiin etenkin pojat ja miehet ahdetaan. Poikien itkeminen, tunteiden näyttäminen tai niistä puhuminen ovat edelleen monille hävettävältä tai mahdottomalta tuntuvia asioita. Pelkäänkin, että tunteiden patoutuminen ja käsittelemättömyys kanavoituu fyysiseksi tuskaksi ja purkautuu joko itseen tai toiseen väkivaltana. Kun tunteita ei ole opittu tunnistamaan tai käsittelemään, voi niitä haluta paeta tukeutumalla päihteisiin, nykynuorilla yhä enemmän huumeisiin. Ylen uutisessa 5.5.2021 kerrottiin, että alaikäisten törkeä väkivalta on jatkanut yleistymistään Helsingissä. Tammi-huhtikuun (2021) aikana henkirikoksista ja pahoinpitelyistä epäiltyjä oli 37 % enemmän kuin samaan aikaan edellisvuonna. (Kirsi 2021.)

Koska tällaisten rikosten tekijöiksi on paljastunut yhä nuorempia lapsia ja nuoria, ei enää riitä, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja aletaan opettaa kouluikäisille. Mitä nuorempana lapselle opetetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisia taitoja, sitä paremmin opeilla on aikaa kehittyä mielen sopukoissa. Tämä mahdollistaa sen, että empatiakyky paranee ja tunnetaidot iskostuvat syvälle.

Tunnetaitokouluttaja ja kirjailija Anne-Mari Jääskisen tekemän kyselyn mukaan ”tunnetaitojen tukemiseen koulutetut opetus- ja kasvatustieteen ammattilaiset kokevat, että oman työn merkityksellisyys on syventynyt, kun tunnetaitojen myötä lasten itsetunto on vahvistunut ja he ovat alkaneet ilmaista tunteitaan rohkeammin” (Lasten keskus 2018). Jääskisen kyselyyn vastasi 35 kasvatustieteen ammattilaista. He olivat työskennelleet tunnetaitojen parissa lähes 700 lapsen kanssa. Rakentava tunteiden ilmaiseminen oli lisännyt myötätuntoista sekä empaattista ilmapiiriä ryhmissä. Taidot ratkaista ristiriitoja rakentavalla tavalla olivat lisääntyneet ja monipuolistuneet. Tämä johtui lasten sosiaalisten taitojen kokonaisvaltaisesta kehittämisestä tunnetaitojen harjoittelun myötä. (Lasten keskus 2018.)

Kuten jo aiemmin on tullut ilmi, opinnäytetyön tavoitteena oli monipuolistaa tunteiden käsittelyn taitoja ja menetelmiä. Tarkoituksena oli kehittää sekä tukea lasten tunteiden tunnistamista ja käsittelyä tunnetaitokurssien kautta. Tarkoituksena oli myös lisätä tietoa, miten tunnetaitojen opettamista varhaiskasvatuksessa voisi kehittää, jotta se tukisi

paremmin lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Lisäksi haluttiin auttaa pilottiryhmän lapsia ymmärtämään, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne kuuluvat jokaisen ihmisen elämään. Opinnäytetyön ja samalla kehittämistyön tavoitteisiin päästiin, sillä lasten kynnys osallistua tunnetoimintatuokioilla madaltui; lapset osallistuivat niin toimintaan kuin keskusteluunkin joka kerta enemmän. Lapset kertoivat kokemuksistaan muistellen omia koettuja tunnetilojaan avoimesti. He tunnistivat ilmeitä Fanni-norsun kasvoilta ja osasivat nimetä edellisellä kerralla käsiteltyjä tunteita. Kehittämistyön kautta löydettiin ryhmälle erilaisia tapoja, joiden kautta tunteisiin voi tutustua. Toimintatuokiolta jätettiin tarkoituksella esimerkiksi kirjojen lukeminen pois, sillä niiden kautta tunteisiin tutustuminen oli lapsille jo jonkin verran tuttua. Näin ollen aikaa jäi enemmän uudenslaisiin toimintatapoihin tutustumiseen.

Kuukausi tunnetoimintatuokioiden järjestämisen jälkeen kuulin eräältä varhaiskasvattajalta saaneeni palautetta pilottiryhmään kuuluneen lapsen huoltajalta. Palautteessa oli kerrottu tunnetoimintatuokioiden vaikuttaneen lapsen tunnetaitoihin positiivisesti. Lapsi oli osannut nimetä ja tunnistaa tunteitaan aikaisempaan verrattuna useammin ja helpommin. Saadun palautteen perusteella kuulosti, että jo neljällä tunnetoimintatuokiolla oli vaikutusta lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Tämä vahvisti jälleen ajatusta tunnetaitojen opettamisen tärkeydestä jo varhaisessa iässä.

Jo pelkästään opinnäytetyössä käytetystä lähdeaineistosta huomaa, että lähivuosien aikana on syntynyt paljon kirjallisuutta lasten ja nuorten tunnetaitoihin liittyen. Myös aiheen näkyminen uutisissa ja uusissa tutkimuksissa osoittaa aiheen kiinnostavan ihmisiä. Tutkimustulokset ovat antaneet myös kiistattomia tuloksia tunnetaitojen tärkeydestä. Toivoisin varhaiskasvattajien, lasten huoltajien ja läheisten uskaltavan matalalla kynnyksellä keskustella ja tutustua lasten kanssa tunteisiin, tunnetaitoihin ja erilaisiin tunnesäätelykeinoihin. Tunnetaitojen opettaminen ei vaadi hienoja materiaaleja - sen sijaan tärkeintä on sensitiivinen, lempeä, ja avoin vuorovaikutus lapsen kanssa.



## Lähteet

### Painetut

Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Suomentaja Ritanen, L. Tampere: PT-kustannus.

Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil oo ees hermoja” -Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2. painos. Ryttylä: Suunta-kirjat.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020a. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020b. Fannin tunnetaitokortit. 2. painos. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. 2. painos. Liettua: Balto print.

Vilka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## Sähköiset

Kirsi, K. 2021. Alaikäisten väkivaltarikosten määrä kasvoi lähes 40 prosentilla Helsingissä - aiempaa useampi nuori varustautuu teräaseella. Viitattu 05.05.2021.  
<https://yle.fi/uutiset/3-11915975>

Lasten Keskus. 2018. Kasvatusalan ammattilaiset: Tunnetaitojen opetteleminen kohentaa lasten ja nuorten itsetuntoa ja voi ehkäistä syrjäytymistä. Viitattu 04.05.2021.  
<https://lastenkeskus.fi/kasvatusalan-ammattilaiset-tunnetaitojen-opetteleminen-kohentaa-lasten-ja-nuorten-itsetuntoa-ja-voi-ehkaista-syrjaytymista/>

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K., & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim* 119, 459-65. Viitattu 09.02.2021.  
<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 26.01.2021.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Opetushallitus. 2021a. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 08.02.2021.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Opetushallitus. 2021b. Tunteet - mitä ne ovat? Viitattu 09.02.2021.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Pöyhönen, J. 2019. Tunnetaitokortit opettavat tunnekäsittelyä. Viitattu 08.04.2021.  
<https://www.familyboost.fi/fannin-tunnetaitokortit/>

Salovey, P. & Mayer, J. 1990. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality* 9 (3), 185-211. Viitattu 16.05.2021.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. *Duodecim* 120, 1866-1873. Viitattu 08.02.2021.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>

Tokola, M. & Airo, R. 2014. Kiintymyssuhdemallit. *Odottavan äidin käsikirja*. Viitattu 08.02.2021.

[https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=odk00026&p\\_teos=odk](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=odk00026&p_teos=odk)

Valvira. 2018. Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Viitattu 29.01.2021.  
[https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammatinharjoittaminen/salassapito/salassapito-\\_ja\\_vaitiolovelvollisuus](https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammatinharjoittaminen/salassapito/salassapito-_ja_vaitiolovelvollisuus)

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 29.01.2021.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ruots%2A>

Viitottu rakkaus. 2021a. Tunnelaulu valokuvat (jos sul lysti on). Viitattu 08.04.2021.  
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnelaulu-valokuvat-jos-sun-lysti-on/>

Viitottu rakkaus. 2021b. Miltä viha näyttää ja tuntuu. Viitattu 20.04.2021.  
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/milta-viha-nayttaa-ja-tuntuu/>

Virtanen, A. 2021. Helsinkiläiskoulussa opetettiin lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja: tulokset ällistyttäviä - "Tämä voisi olla kokonaan oma oppiaineensa". Viitattu 06.05.2021.  
<https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/3994589>

## Kuviot

Kuvio 1 Palvelumuotoiluprosessin kehä.....	20
--	----

## Liitteet

Liite 1: Alkukartoitushaastattelu .....	46
Liite 2: Lupalappu .....	47
Liite 3: Havainnointilomake .....	48
Liite 4: Tunnetoimintatuokio-opas .....	49

Liite 1: Alkukartoitushaastattelu

Alkukartoitushaastattelu

- Mitä toivoisitte tunnetuokioilta? Minkälaista toimintaa? (esim. musiikki, kuvakortit, kädentaidot.)
  
- Ketä pilottiryhmään pyydetään?
  
- Onko jotain, mitä minun täytyy etukäteen tietää tunnetuokioita suunniteltaessa?
  
- Onko ryhmänne lapsilla ollut haasteita tunnetaitoihin liittyen? Jos on, niin minkälaisia?
  
- Mitä tunteita lapset osaavat jo nimetä tai tunnistavat? (ns ”aloitustaso”)
  
- Onko toiminnassanne ollut jonkinlaista tunteisiin tutustumista/ tunnetaitojen harjoittelua? Jos on, niin minkälaista?

## Liite 2: Lupalappu

Hei huoltajat!

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni \*\*\* päiväkodissa \*\*\* ja \*\*\* ryhmissä. Opinnäytetyöni aihe on 2-3 -vuotiaiden lasten tunnetaidot varhaiskasvatuksessa. Toteutan opinnäytetyöni kehittämistyönä järjestäen neljä toimintatuokiota valitulle joukolle lapsia. Kehittämistyön lopputuotoksena syntyy tunnetuokio-opas, joka jää päiväkodin käyttöön.

Olemme yhdessä \*\*\* ja \*\*\* varhaiskasvattajien kanssa valinneet pilottijoukon 2-3-vuotiaita lapsia, jotka haluaisimme toimintatuokioihin mukaan. Toimintatuokioilla tutustumme tunteisiin ja tunnetiloihin turvallisesti esimerkiksi leikin, laulun ja kuvakorttien avulla. Toimintatuokioiden aikana havainnoimme lapsia varhaiskasvattajien kanssa. Havainnointi tapahtuu ainoastaan toimintatuokioiden aikana eikä tuokioita kuvata tai äänitetä.

**Tällä lomakkeella pyydän Teiltä lupaa, saako lapsenne osallistua toimintatuokioihin viikkojen 14-16 2021 aikana.**

Huom!

Noudatan koko opinnäytetyöprosessini aikana vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta sekä toimin tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Päiväkodin nimeä eikä kehittämistyöhön osallistuvien lasten nimiä tulla julkaisemaan missään. Lasten nimiä eikä muita tietoja kerätälös. Päiväkodin johtaja \*\*\* on yhteyshenkilöni ja tietoinen toimintatuokioista.

Ystävällisin terveisin,

Julia Rautio

Sosionomiopiskelija, Laurea-ammattikorkeakoulu

**Palautathan alla olevan lupalapun viimeistään tiistaina 6.4. \*\*\* tai \*\*\* varhaiskasvattajalle.**

---

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapseni saa osallistua tunnetoimintatuokioihin.

Lapseni ei saa osallistua tunnetoimintatuokioihin.

Paikka ja aika:

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

Liite 3: Havainnointilomake

Havainnointilomake

Kuvaile alla oleviin kohtiin havaintojasi lapsista tunnetoimintatuokion aikana.

Lasten innostuneisuus ja motivoituneisuus toimintatuokion aikana?

Lasten osallistuminen toimintatuokiossa?

Miten lapset osoittivat tunnetilojaan toimintatuokiossa

-ilmein?

-sanoin?

-elein?

Omia muistiinpanoja/havaintoja toimintatuokiosta:

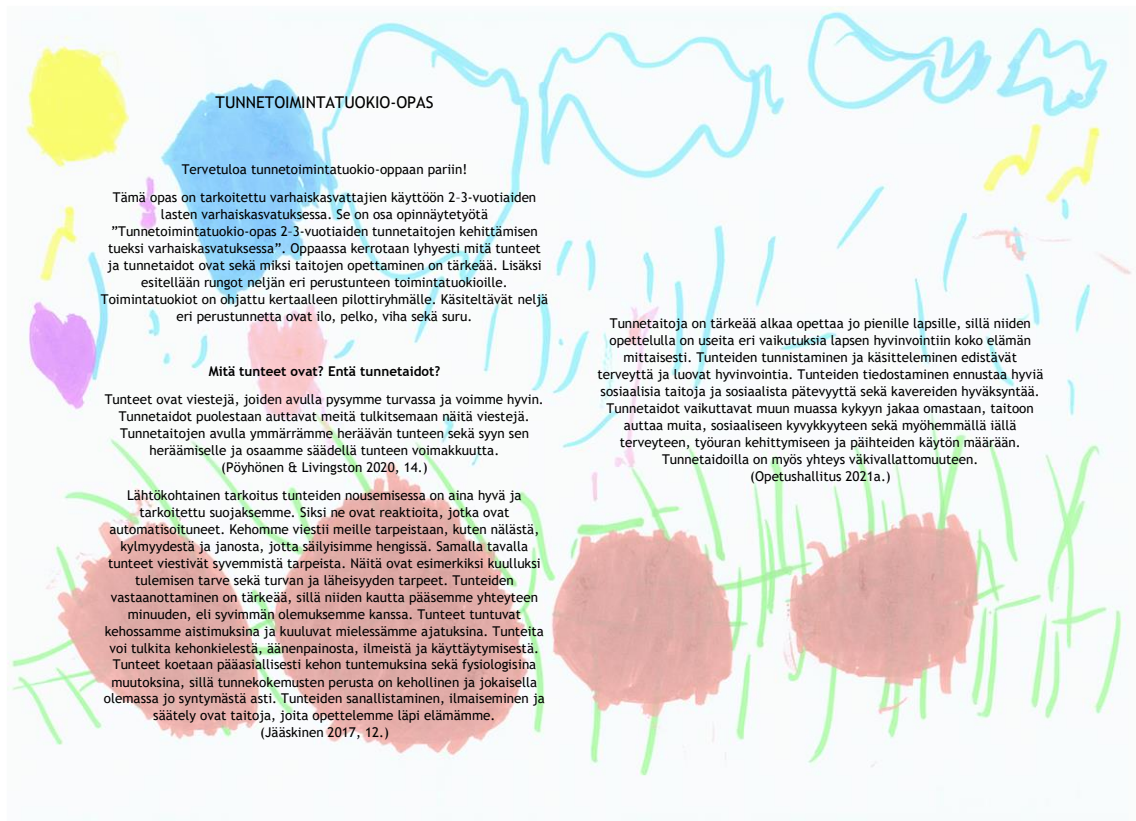
Kommentteja toimintatuokioon liittyen

Mistä erityisesti pidit toimintatuokiossa?

Mitä kehitettävää toimintatuokiossa on ensi kertaa ajatellen?



## Liite 4: Tunnetoimintatuokio-opas



**Yleistä tunnetoimintatuokioista**

Tunnetoimintatuokiot kannattaa aloittaa lapsille tutuilla asioilla, eli esimerkiksi laulamalla lasten kanssa tuttu aloituslaulu, ja käymällä läpi paikallaolijat. Järjestämälläni tuokioilla aloitimme lapsille tutun aamupiirin kaavalla laulamalla aloituslauluna "keitähän täällä tänään on" - laulun.

Tunnelauluna käytin Viitottu rakkaus -sivustolta löytämäni Tunnelaulua. Tunnelaulussa käydään läpi erilaisia tunteita ja niihin liittyviä liikkeitä. Kyseinen laulu on uudelleen sanoitettu versio tutusta "jos sul lysti on" - kappaleesta. (Viitottu rakkaus 2016-2021.)

Tunnetaitokortteina toimi Fanni-tunnetaitokortit. Näiden korttien kuvat ovat hyvin selkeitä ja helposti tunnistettavissa pienillekin lapsille. Korttien takana on lyhyt teksti tunteesta, muutamia kysymyksiä tunteeseen liittyen, sekä pieni tehtävä. Kortteja voi käyttää erittäin monipuolisesti ja minkä ikäisillä lapsilla tahansa. (Pöyhönen 2019.)

Kuvakortteina käytin Viitottu rakkaus -sivustolta löytämäni materiaalia "Miltä viha näyttää ja tuntuu". Tähän materiaaliin kuuluu runsaasti infoa vihaisena olemisesta ja rauhoittumisesta sekä hyvin havainnollistavia kuvia tekstin tueksi. (Viitottu rakkaus 2016-2019.) Valitsin materiaalista 2-3-vuotiaille sopiviksi näkemäni osuudet, eli miltä vihaisena ollessa voi tuntua, miten vihaisena ollessa voi rauhoittua ja muistutuksia siitä, että jokainen saa olla joskus vihainen. Näiden osuuksien kuvista valitsin vain 2-3-vuotiaille sopivimmat, jotta ne olisivat samaistuttavampia, eikä niitä olisi liikaa.

Tärkeintä tunnetoimintatuokioita ohjattaessa on olla sensitiivinen ja tarkkailla, mikä toimii juuri kyseiselle lapsiryhmälle. Lasten aloitteita, ilmeitä ja eleitä on välttämätöntä havainnoida, jotta lasten mielenkiinnonkohteet huomataan. Pilottijoukkoa kiinnosti kovasti käsinukke-esitys, joten tämän vuoksi niin pelkoa kuin surua käsittelevissä tuokioissa on osana käsinuket. Jollekin toiselle ryhmälle voi puolestaan toimia liikunta tai kädentaidot paremmin.

Käsinukke-esitykset tai vastaavanlaiset menetelmät voi käsikirjoittaa siten, että ne vastaavat ryhmässä pinnalla oleviin aiheisiin. Tämä vuoksi en esittelen sen tarkemmin käsinukke-esitysten sisältöä.

**Ensimmäinen tunnetoimintatuokio:**

**Ilo**

**Aloitus:**  
Aloituslaulu

**Laulupussi:** tunnelauluun tutustuminen, liikkeiden opettelu ja laulun laulaminen.

**Tunteeseen tutustuminen tunnetaitokortin avulla ja kuvan tutkiminen.**  
Keskustelua tunnetaitokortista: miltä kuvassa oleva hahmo näyttää/ miltä siitä tuntuu, miten lapset tunnistivat tunteen kuvasta ja mitkä asiat ovat joskus tehneet heidät iloisiksi.

**Käden taitoja esimerkiksi maalausta aiheista, jotka tekevät lapset iloisiksi.**

**Maalauksen aikana lasten kanssa keskustelua iloon liittyen.**

**Tuokion purkaminen keskustelemalla lasten kanssa.**

**Toinen tunnetoimintatuokio:**

**Pelko**

**Aloitus:**  
Aloituslaulu

**Edellisen kerran palauttaminen mieleen:** mikä tunne oli aiheena ja mitä siitä muistetaan.

**Laulupussi:** tunnelauluun tutustuminen, liikkeiden opettelu ja laulun laulaminen.

**Tunteeseen tutustuminen tunnetaitokortin avulla ja kuvan tutkiminen.**  
Keskustelua tunnetaitokortista: miltä kuvassa oleva hahmo näyttää/ miltä siitä tuntuu, miten lapset tunnistivat tunteen kuvasta ja mitkä asiat heitä on joskus pelottanut?

**Pelkoon perehtyminen käsinukke-esityksen kautta.** Tarinassa käsinukkea pelottaa ja jännittää, mutta lasten avulla se onnistuu voittamaan pelkonsa.

**Lopuksi lapsille annetaan omat pehmelelut.** Heille kerrotaan, että pelon tullessa auttaa, kun silittää tai halaa pehmeleluea. Samalla lapset voivat pajata leluun.

**Tuokion purkaminen ja esityksestä keskustelu lasten kanssa.**

**Kolmas tunnetoimintatuokio:**

**Viha**

**Aloitus:**  
Aloituslaulu

**Edellisen kerran palauttaminen mieleen:** mikä tunne oli aiheena ja mitä siitä muistetaan.

**Laulupussi:** tunnelauluun tutustuminen, liikkeiden opettelu ja laulun laulaminen.

**Tunteeseen tutustuminen tunnetaitokortin avulla ja kuvan tutkiminen.**  
Keskustelua tunnetaitokortista: miltä kuvassa oleva hahmo näyttää/ miltä siitä tuntuu, miten lapset tunnistivat tunteen kuvasta ja mitkä asiat on joskus tehneet heidät vihaisiksi.

**Vihaan perehtyminen kuvakorttien avulla.** Kuvakortit aseteltuna ylösalaisin maahan ja lapset saavat vuorotellen tulla ottamaan lattialta yhden kuvakortin. Tämän jälkeen yhdessä tutkiminen, mikä kuva siinä on ja mitä siinä sanottiin.

**Tuokion purkaminen keskustelemalla lasten kanssa.**

